

# **Erilaiset oppijat laulunopetuksessa**

**Käytännön vinkkejä ADHD-oireisen oppilaan kohtaamiseen**

Sonja Kangastalo

Opinnäytetyö

Marraskuu 2017

Kulttuuriala

Musiikkipedagogi (AMK), musiikin tutkinto-ohjelma

Tekijä(t) Kangastalo, Sonja	Julkaisun laji Opinnäytetyö, AMK	Päivämäärä Marraskuu 2017
	Sivumäärä 40	Julkaisun kieli Suomi
		Verkojulkaisulupa myönnetty: x
Työn nimi <b>Erilaiset oppijat laulunopetuksessa</b> Käytännön vinkkejä ADHD-oireisen oppilaan kohtaamiseen		
Tutkinto-ohjelma Musiikin tutkinto-ohjelma		
Työn ohjaaja(t) Kaija Kivioja		
Toimeksiantaja(t)		
<p>Tiivistelmä</p> <p>Opinnäytetyön tarkoituksena oli tutkia, minkälaisia asioita laulunopettajan tulisi ottaa huomioon kohdatessaan oppilaan, jolla on diagnosoitu ADHD. Tavoitteena oli saada työelämässä olevilta laulunopettajilta näkemyksiä ja käytännön vinkkejä aiheeseen liittyen. Instrumenttipedagogin koulutukseen ei kuulu erityispedagogiikan opinnot, joten opinnäytetyön aihe on tärkeä laulupedagogin työelämän kannalta. Laulunopettaja kohtaa työelämässään hyvin monenlaisia oppilaita. Jokaisen oppilaan kohdalla tulee löytää oppilaan edellytyksistä lähtevät työtavat, joiden avulla oppilas oppii parhaiten laulutunnilla käytävät asiat.</p> <p>Tutkimus toteutettiin teemahaastattelun muodossa haastatteleamalla kolmea kokenutta laulunopettajaa, joilla kaikilla on kokemusta ADHD-oppilaiden opettamisesta. Tämän lisäksi tutkimusta varten haastateltiin myös laulua ammatikseen opiskelevaa henkilöä, jolla on diagnosoitu ADHD, jotta opinnäytetyön aiheeseen saataisiin myös oppilaan näkökulma. Haastattelut toteutettiin kevään 2017 aikana ja tutkimuksen tuloksia tarkasteltiin laadullista sisällönanalyysiä apuna käyttäen. Haastattelujen lisäksi kerättiin kattava tietopohja ADHD-diagnoosia käsittelevästä kirjallisuudesta.</p> <p>Opinnäytetyön tulokset osoittivat, että tärkeimpänä asiana laulunopettajat kokivat oppilaslähtöisen opetustavan, joka ottaa huomioon oppilaalle ominaisimmat oppimistyyliä. Myös asiasta avoimesti keskustelemalla voitaisiin välttää väärien johtopäätösten tekeminen ADHD-diagnoosiin liittyen. Opetuksessa ohjeistamisen ja palautteenannon selkeys, konkretialähtöinen opetustyyli, toiminnallisuus, oppilaan motivoinnin ja kannustamisen tärkeys sekä oppilaan kuunteleminen olivat tärkeimpiä opinnäytetyön tuloksista esille nousseita teemoja. Laulunopettajan ennakkoluuloton asenne, ihmistuntemus ja läsnäolon tärkeys ovat tärkeitä ominaisuuksia hänen kohdatessaan erilaisia oppijoita. Tutkimuksesta on hyötyä erityisesti laulunopettajille, mutta myös muille instrumenttipedagogeille ja opettajille sekä heille, jotka etsivät lisätietoa ADHD-diagnoosiin liittyen.</p>		
<p>Avainsanat (<a href="#">asiasanat</a>)</p> <p>Laulunopetus, laulaminen, ADHD, erityisopetus, erilaiset oppijat, musiikkipedagogi, instrumenttipedagogi, haastattelututkimus</p>		
Muut tiedot ( <a href="#">salassa pidettävät liitteet</a> )		

Author(s) Kangastalo, Sonja	Type of publication Bachelor's thesis	Date November 2017
		Language of publication: Finnish
	Number of pages 40	Permission for web publication: x
Title of publication <b>Different learners in vocal teaching</b> Practical tips to be used with ADHD-students		
Degree programme Degree Programme in Music		
Supervisor(s) Kivioja, Kaija		
Assigned by		
<p>Abstract</p> <p>The aim of the thesis was to study what kinds of facts vocal teachers should take into consideration while teaching a student with an ADHD diagnosis. The main goal was to collect views and practical tips from vocal teachers who have experience in teaching ADHD compulsive students. The education of an instrument teacher does not include special education studies, and, therefore, the topic of the thesis is important from the working life perspective. Singing teachers face many kinds of students. With every student, one must find the methods that are best suited for the student in question.</p> <p>The study was conducted by using theme interviews with three singing teachers experienced in teaching ADHD-students. In addition, a singing student with an ADHD-diagnosis was interviewed for the study in order to bring a student perspective to it. The interviews were conducted during spring 2017, and the results were analysed by using content analysis. In addition to the interviews, data was collected from literature related to ADHD.</p> <p>According to the results of the study, the main issue in teaching was considering the learners' needs and individual learning styles. It is important to openly discuss the matter and, in that way, avoid wrong conclusions concerning ADHD. The main themes that were highlighted by the study were the clearness of feedback and guidance, concrete teaching methods, functionality and the importance of motivating, encouraging and listening to the students. Meeting different learners, an open-minded attitude and the importance of presence as well as knowledge of the human nature are qualities that singing teachers should have.</p> <p>The study was especially aimed to be beneficial for singing teachers, other instrument pedagogues and teachers as well as for those who try to find information about an ADHD diagnosis.</p>		
Keywords/tags ( <a href="#">subjects</a> ) Singing teaching, singing, ADHD, special education, different learners, music pedagogy, instrument pedagogy, interview study		
Miscellaneous ( <a href="#">Confidential information</a> )		

## Sisältö

<b>1</b>	<b>Johdanto .....</b>	<b>3</b>
1.1	Aiheen valinnan taustat ja rajaus .....	4
<b>2</b>	<b>Opinnäytetyön tavoite ja tutkimuskysymykset .....</b>	<b>5</b>
<b>3</b>	<b>Aiemmat tutkimukset .....</b>	<b>5</b>
<b>4</b>	<b>Mikä on ADHD? .....</b>	<b>7</b>
4.1	Mistä ADHD johtuu? .....	8
<b>5</b>	<b>ADHD:n oireet .....</b>	<b>9</b>
5.1.	Liitännäisoireet .....	10
<b>6</b>	<b>Tutkimuksen toteuttaminen ja tutkimusmenetelmät .....</b>	<b>12</b>
6.1	Tutkimuksen eettisyys .....	13
6.2	Työn luotettavuuden/laadun arviointi .....	14
<b>7</b>	<b>Haastattelut .....</b>	<b>16</b>
7.1	Haastateltavat .....	16
7.2	Tuloksien analysointi .....	18
<b>8</b>	<b>Haastattelun tulokset .....</b>	<b>19</b>
8.1	Haastattelun pääkysymykset (Liite 1) .....	19
8.2	Diagnoosista kertominen laulunopettajalle .....	20
8.3	ADHD:n huomioiminen laulunopetuksessa .....	21
8.3.1	Laulutuntien rakenne ja sisältö .....	23
8.3.2	Kannustaminen ja palautteenanto .....	26
8.3.3	Tavoitteiden asettaminen .....	27
8.3.4	Oppimisympäristö .....	28
8.3.5	Yleisien opiskelutaitojen kehittäminen .....	29
8.4	ADHD-oireiden huomioiminen laulunopetuksessa? .....	30

8.5	Laulunopettajan rooli ADHD-oppilaan tukemisessa .....	31
8.6	Lisätiedon hakeminen laulunopetuksen tueksi.....	33
<b>9</b>	<b>Pohdinta.....</b>	<b>34</b>
	<b>Lähteet .....</b>	<b>38</b>
	<b>Liitteet .....</b>	<b>39</b>

# 1 Johdanto

Laulutunneille hakeutuu hyvin erilaisia, eri ikäisiä, eri taustan omaavia oppilaita, joilla on laulutuntien suhteen hyvin monenlaisia tavoitteita. Varmasti jokaisen laulunopettajan uralla tulee vastaan myös oppimistyyliiltään monenlaisia oppilaita, joista jokainen oppii asioita hyvin eri tavalla ja jokaisella on omat vahvuudet ja omat haasteensa voitettavana. Laulunopettajan tehtävänä on löytää jokaisen oppijan edellytyksistä lähtevä yksilöllinen opetustapa, jonka löytäminen voi olla aluksi haastavaa ja joissain tapauksissa pitkäaikainen prosessi. Tämän lisäksi harrastuksien pariin hakeutuu erilaisia oppijoita, esimerkiksi tarkkaavaisuusoireisia, joiden oppimiseen liittyvät haasteet olisi hyvä laulunopettajan ottaa opetusmenetelmiensä kannalta huomioon.

Vuosikymmenten aikana erityisopetus on kehittynyt ja saavuttanut arvostetun aseman Suomessa. Silti instrumenttipedagogin koulutukseen ei sisälly erityispedagogiikkaa. Laulunopettajan koulutus antaa meille kattavan tiedon laulunopetukseen liittyvistä aihealueista, mutta entäpä erilaisten oppijoiden kohtaaminen? Opinnäytetyölläni haluan nostaa esille nämä opettajat, jotka tekevät työtään esimerkiksi harrastuksien opettamisen parissa. Heidän tulee löytää itse kantapään kautta sopivat keinot jokaisen oppilaan kohtaamiseen ja räätälöidä jokaiselle oppijalle sopivimmat tavat opettaa tunnilla käytävä asia. ”Käytäntö opettaa”, on usein laulunopettajilta kuultava lausahdus.

ADHD on melko yleinen oireyhtymä ja kaikilla opettajilla tulisi olla tietoa siitä. Tämän tiedon avulla opettajat pystyvät paremmin ymmärtämään, millaista pedagogista tukea ADHD-oppilas tarvitsee. Tiedot oireista mahdollistavat opetuksen yksilöllistämisen ja opetuksen sopeuttamisen oppilaan kykyjen mukaisesti. Opettajan roolilla on suuri merkitys ADHD-oppilaan menestymiseen koulussa tai harrastuksien parissa, ja positiivisella ja kannustavalla suhtautumisella voi olla suurikin vaikutus ADHD-oireisen oppimiseen. (Michelsson, Miettinen, Saresma & Virtanen. 2003, 82-90.)

Opinnäytetyön tavoitteena on selvittää kokeneiden laulunopettajien kokemuksia erilaisten oppijoiden, tässä tapauksessa ADHD-oireisien (Attention Deficit Hyperactivity Disorder) opettamisesta. Haastattelujen avulla pyrin löytämään esimerkiksi käytännön vinkkejä ADHD-oireisien oppilaiden kohtaamiseen. Haluan kuitenkin opinnäytetyöni lukijoille muistuttaa, että kyse on suppeasta otannasta eikä näin ollen yleistäviä

johtopäätöksiä aiheen suhteen mielestäni kannata tehdä. Kaikki opinnäytetyöni tulokset eivät päde kaikkiin ADHD-oppilaisiin, niin kuin kaikki opetustyyli ei sovi jokaiselle lauluoppilaalle. Toivon kuitenkin, että opinnäytetyölläni saisin itselleni enemmän valmiuksia kohdata kyseisiä oppilaita ja että muutkin laulunopettajat voisivat tarvittaessa hyödyntää työni tuloksia.

Opinnäytetyöni tarkoituksena on ihmisten tietoisuuden lisääminen erilaisista oppijoista sekä väärin uskomuksien kitkemiseen liittyen aktiivisuus ja tarkkaavuuden häiriöön. Usein puhutaan vain tarkkaavuushäiriön tuomista negatiivisista puolista, mutta unohdetaan asian positiiviset piirteet. ADHD-henkilöt ovat usein todella lahjakkaita, luovia, asioista innostuvia ja kyvykkäitä näkemään asioita uusin silmin. Voimme laulunopettajina oppia heidän kokemuksistaan todella paljon ja saada näin ollen uusia näkökulmia opettamiseen ja opettajuuteen.

## 1.1 Aiheen valinnan taustat ja rajaus

Opinnäytetyön aihetta miettiessäni heti ensimmäisenä mieleeni juolahti erityispedagoginen näkökulma ja erilaiset oppijat. Aihe oli pyörinyt mielessäni jo aiemmin Ammatillisen Opettajakorkeakoulun opintojen yhteydessä tehdessämme artikkelia Tutkiva opettajuus -opintojaksolla. Artikkelin sisällöksi valikoitui kuitenkin muu teema, mutta aihe ”erilaiset oppijat laulunopetuksessa” jäi askarruttamaan minua. Koin tarpeelliseksi perehtyä asiaan, koska instrumenttiopinnot eivät sisällä erityispedagogiikkaa, joten tämä oli ilmiselvä valinta opinnäytetyön aiheeksi.

Huomasin pian opinnäytetyösuunnitelmaa aloittaessani, että käsite ”erilaiset oppijat” on hyvin laaja. Aiheen lähestyminen yleisellä tasolla olisi voinut johtaa liian rönsyilevään lopputulokseen, ja opinnäytetyöni tulokset erilaisista oppijoista olisivat voineet jäädä vain pintaraapaisuksi. Totesin, että aihetta tulee rajata rankalla kädellä. Tutustuin monipuolisesti alan kirjallisuuteen ja huomasin, että ADHD-diagnoosiin liittyvä tietoperusta on tarpeeksi kattava opinnäytetyön aiheen pohjaksi. Luonnollisesti oman opetettavan instrumenttini laulun vuoksi, rajasin aiheen ADHD-oireisen oppilaan kohtaamiseen laulunopetuksessa. En kokenut tarpeelliseksi kuitenkaan rajata aihetta käsittelemään taiteen perusopetuksen tai ammatillisen laulunopetuksen näkö-

kulmasta enkä myöskään ainoastaan pop/jazz-lauluun. Tämä oli mielestäni perusteltua sen vuoksi, jotta löytäisin opinnäytetyön tutkimuksen toteuttamista varten riittävästi haastateltavia.

## 2 Opinnäytetyön tavoite ja tutkimuskysymykset

Opinnäytetyöni tavoitteena on selvittää, millaisia haasteita ADHD:n omaavalla oppilaalla voi tulla vastaan pop/jazz-laulutunneilla sekä millaisia haasteita laulunopettaja voi kokea työssään ADHD-oppilasta opettaessa. Tämän lisäksi pyrin haastattelujen avulla selvittämään, millä keinoin näitä haasteita voisi helpottaa käytännössä. Tutkimuskysymyksiäni ovat:

- Millaisia asioita laulunopetuksessa tulee huomioida, jos oppilaalla on ADHD?
- Millaisia taitoja laulunopettajalla tulee olla ADHD-oppilaan kohtaamista varten?
- Mikä laulunopiskelussa voi olla haastavaa ADHD-oireiselle? Miten nämä haasteet ilmenevät?

## 3 Aiemmat tutkimukset

Etsiessäni aiempia tutkimuksia ADHD:n vaikutuksista laulun oppimiseen ja opiskeluun totesin tiedon liittyvän oikeastaan vain musiikin vaikutuksista tarkkaavuuden ja aktiivisuuden häiriöön. Tämän vuoksi koen opinnäytetyöni aiheen myös tärkeäksi, koska laulamisen näkökulmasta aihetta ei ole juurikaan käsitelty.

Musiikin harrastamisen vaikutuksista aivoihin ja sen kuntouttavasta vaikutuksesta on sen sijaan tehty paljonkin tutkimuksia, joista kerrotaan muun muassa Suomen lääkärilehden artikkelissa *Musiikkia aivoille läpi elämän* (17/2012). Artikkelissa psykologian dosentti Teppo Särkämö Helsingin yliopiston kognitiivisen aivotutkimuksen yksiköstä, kertoo tutkimuksien osoittaneen musiikin vaikuttavan kognitiivisiin, emotionaalisiin ja motorisiin prosesseihin, ja aivojen kuvantamisella on voitu todistaa musiikin kuuntelemisen ja aktiivisen harrastamisen myönteisistä vaikutuksista aivojen rakentamiseen ja toimintaan.

On tutkittu, että musiikilla on positiivisia vaikutuksia eri ikäryhmien keskuudessa.

Vauvaikäisten ja varhaislapsuuden musiikkituokioiden on todettu kehittävän suuresti



pienien lasten puhekykyä ja vaikutukset ovat kiistattomat myös kouluikäisen kognitiivisten taitojen sekä tarkkaavaisuuden kehittämisessä. Musiikilla on myös suuri merkitys nuoruusiässä identiteetin vahvistajana sekä vanhuusiällä musiikin toimiessa muistin ja mielialan parantajana. (Suomen lääkirilehti 17/2012.)

Musiikilla on tutkittu olevan vaikutuksia myös muistiin, jolloin aivojen sensorinen muisti, työmuisti sekä episodinen että semanttinen säilömuisti aktivoituivat musiikkia kuuntelemalla. Motoriikan kehittämistä musiikin avulla on hyödynnetty kävelykyvyn harjoittamisessa muun muassa neurologisten sairauksien yhteydessä. Tutkimuksien mukaan ihmisellä on taipumus jaksottaa rytmin mukaan liikettään ja jopa musiikin passiivinen kuunteleminen aktivoi aivojen liikealueita. (Suomen lääkirilehti 17/2012, 1339.)

Musiikki on todistetusti tärkeä terapian väline ja kuntoutusmuoto, ja tieto aiheesta lisääntyy tulevina vuosina suuresti tutkimuskentän ollessa tällä hetkellä hyvin aktiivinen. Musiikkia sovelletaan useiden somaattisten, psykiatristen ja neurologisten sairauksien hoitoon ja kuntoutukseen. Menetelminä musiikkiterapiassa on käytetty muun muassa laulamista, musiikin kuuntelua ja soittamista, improvisointia sekä laulujen tekemistä. Musiikkiterapiaa toteuttaa koulutettu musiikkiterapeutti, jonka järjestämät vuorovaikutukselliset musiikilliset interventiot toteutetaan yksilön tarpeiden mukaisesti. (Suomen lääkirilehti 17/2012.)

Särkämö kertoi artikkelissaan (Suomen lääkirilehti 17/2012, 1338) tutkimuksesta, jossa kerrottiin musiikin vaikutuksista tarkkaavaisuuteen, vireystilaan ja huomion suuntaamiseen. Musiikilla on huomattu olevan vaikutuksia kivun lievitykseen sekä tinnitukseen, mutta myös aktiivisuuden ja tarkkaavuuden häiriöön. Vaikutuksia on huomattu erityisesti ADHD-lapsilla. Taustamusiikin on huomattu vaikuttavan häiriöalttiuden vähenemiseen ja parantavan erityisesti ADHD-poikien keskittymistä koulu-tehtäviinsä. Myös Helsingin Sanomien artikkeli (Juusola, 2014) uutisoi Yhdysvalloissa tehdyssä tutkimuksesta musiikin myönteisistä vaikutuksista ADHD- ja ADD-lapsiin. Tämän tutkimuksen mukaan musiikki nopeuttaa aktiivisuuteen, keskittymiseen ja työmuistin toimintaan vaikuttavan dopamiini-välittäjäaineen tuotantoon aivoissa, joka on yksi syy ADHD-häiriön syntyyn. Tutkimuksessa korostettiin musiikin vaikutuksen olevan kuitenkin yksilöllistä ja että musiikin lajit (klassinen, pop/rock) vaikuttivat

omilla tavoillaan eri lapsiin. Joidenkin kohdalla musiikki häiritsi puolestaan keskittymistä, mutta heille apukeinoksi soveltui valkoinen kohina, joka sisältää kaikkia taajuuksia sisältävää ääntä. Tällä häiritsevät taustäänet saadaan peitettyä.

San Diegossa perustetun Gamelan Projectin mukaan henkilöt, joilla esiintyy ADHD- ja ADD- piirteitä ovat usein musikaalisia ja tutkimuksien mukaan instrumentin soittaminen, musiikin kuunteleminen ja harrastaminen joissain tapauksissa auttaa tarkkaavuushäiriöisen keskittymiseen, vuorovaikutussuhteisiin ja ajan hallintaan. (Juusola, 2014.)

Silti näyttöä musiikkiterapian ja musiikin pitkäkestoista vaikutuksista ADHD-oireisiin ei toistaiseksi ole, mutta tutkimustulokset kuitenkin puhuvat sen puolesta, että musiikin käyttömahdollisuudet lääkkeettömänä hoitomuotona sekä terapia- että kuntoutusmenetelmänä ovat kiistattomat. (Suomen lääkärilehti 17/2012, 1339.)

## 4 Mikä on ADHD?

ADHD-kirjainyhdistelmä muodostuu englannin kielen sanoista ”attention deficit hyperactivity” eli aktiivisuuden ja tarkkaavuuden häiriö. ADHD tai ADD ei ole ilmiönä uusi, sillä on vain ollut erilaisia nimityksiä riippuen siitä, mitä piirteitä nimityksessä on haluttu korostaa. ADHD-nimityksen sijaan on käytetty hyvin paljon muitakin nimityksiä, esimerkiksi ”Hyperkinetic Reaction of Childhood” eli lapsuusajan hyperkineettinen reagointi, MBD ”Minimal Brain Dysfunction” eli vähäinen aivot toiminnan häiriö, DAMP ”Deficit in Attention, Motor control and Perception” eli tarkkaavaisuushäiriö, johon liittyy kömpelyyttä ja hahmotushäiriöitä sekä ADD ”Attention Deficit Disorder” eli tarkkaavaisuushäiriö. ADD-nimityksellä voidaan yleisesti tarkoittaa ADHD:ta, mutta myös sellaista ADHD:n muotoa, jossa ylivilkkausoireet puuttuvat (Virta & Salakari 2012, 13). Tiedon lisääntyminen sekä piirteiden ja syiden tarkentuminen ovat vaikuttaneet nimityksen jatkuviin muutoksiin. (Lehtokoski 2004, 14-15.)

Suomessakin käytettävän WHO:n kansainvälisen ICD-10 tautiluokituksen (International Classification of Diseases) mukaan ADHD eli aktiivisuuden ja tarkkaavuuden häiriötä voidaan luokitella kuuluvaksi hyperkineettisiin häiriöihin. ADHD:ta kuvataan tieteellisessä ja kirjallisuudessa myös psykiatrisen tautiluokituksen DSM-V (Diagnostic

and Statistical Manual of Mental Disorders, American Psychiatric Association) mukaan. ICD-11 tautiluokitus on silti vielä päivitystyön alla. Taudin esiintyvyyksluvutkin vaihtelevat vaihtelevien kriteerien vuoksi. (ADHD-liitto ry 2016.)

#### 4.1 Mistä ADHD johtuu?

ADHD on ihmisen toimintakykyä heikentävä häiriö, jota voidaan kuvata myös kehitykselliseksi, neurobiologiseksi sekä neuropsykiatriseksi häiriöksi. Kehityksellisellä tarkoitetaan sitä, että ADHD ei voi puhjeta yhtäkkisesti myöhemmin elämässä, vaikka diagnosoitaisiin aikuisiällä. ADHD on ihmisellä joko syntymästä tai jo varhaislapsuudesta alkaen ja jopa 70 %:lla ADHD jatkuu aikuisuuteen saakka. (Virta & Salakari 2012, 12-14.)

Neurobiologisella tarkoitetaan sitä, että aivojen kehitys- ja toimintahäiriöt ovat syynä ADHD-oireisiin. Virran ja Salakarin (2012, 21) mukaan ADHD-lapsilla ja -nuorilla on todettu yksittäisten ja tiettyjen aivoalueiden koon olevan pienempi tai kyseisten aivoalueiden harmaasta aineesta koostuvan kuorikerroksen olevan ohuempi. Nämä aivoalueiden eli otsalohkoalueiden, tyvitumakkeista häntätumakkeen ja linssitumakkeen pallon, aivokurkiaisien ja pikkuaivojen tiedetään vaikuttavan tarkkaavuuden, toiminnanohjauksen, motoriikan, muistin ja tunteiden säätelyyn. Lisäksi on tutkittu, että aivojen välittäjäaineiden, dopamiinin ja noradrenaliinin, huonolla säätelyllä olisi merkittävä rooli ADHD-diagnoosissa. Nämä välittäjäaineet ovat tärkeitä tiedonkulun kanalta. ADHD-henkilöllä ongelmana vaikuttaisi olevan juuri näiden välittäjäaineiden huono vapautuminen ja heikko kiinnittyminen hermosolusta toiseen.

ADHD voidaan luokitella myös neuropsykiatriseksi häiriöksi, koska neurologiset syyt, joista ADHD johtuu, aiheuttavat ongelmia myös käyttäytymisessä sekä tunne-elämässä. (Virta & Salakari 2012, 12-22.)

Nykykäsityksen mukaan lähes 80 % ADHD-oireisista on saanut sen perinnöllisenä vanhemmiltaan. Tämä ei kuitenkaan tarkoita automaattisesti sitä, että ADHD-aikuiselle syntyy ADHD-lapsi, mutta suurempi todennäköisyys perinnöllisyyteen on, kuin ei-ADHD-aikuisella. On todettu, että perintötekijöiden lisäksi ADHD:n kehittymiseen voi-

vat vaikuttaa sikiöaikaan tai synnytykseen liittyvät komplikaatiot, esimerkiksi hapenpuute, äidin sairastamat virusinfektiot tai äidin huonot elämäntavat raskauden aikana (tupakointi ja alkoholin käyttö).

## 5 ADHD:n oireet

ADHD:n oireet ja siihen liittyvät liitännäisoireet voivat olla hyvin monenlaisia ja näistä monet voivat vaikuttaa laulutuntien sisältöön, työtapoihin ja oppilaan oppimiseen. Emme ole tällä saralla asiantuntijoita, mutta koen, että niitä tulee opinnäytetyössäni myös käsitellä, jotta voisimme mahdollisesti tunnistaa, mistä on kysymys ja hakea sen perusteella lisätietoa aiheesta.

ADHD:n oireita on kuvattu monissa eri lähteissä hyvin eri tavoin. Tutkiessani oireita oli huomattavissa monia määritelmiä sille, mitkä ovat tarkalleen ottaen ydinoireita ja mitkä liitännäisoireita. Oireet vaihtelevat myös suuresti ikäluokittain. Oireet joko lievenevät tai muuttavat luonnettaan siirryttäessä lapsuudesta teini-ikään ja siitä aikuisuuteen. Myös sukupuolella on todettu olevan merkitys oireiden esiintymiselle. Poikien keskuudessa esiintyy tyttöjä enemmän ylivilkkautta ja tytöillä enemmän syrjäytymistä sekä psykosomaattisia oireita, kuten päänsärkyä tai vatsavaivoja. Koska tyttöjen oireet eivät ole niin näkyviä, todetaan ADHD usein vasta myöhemmällä iällä. Kaikki ADHD:n oireet eivät esiinny myöskään jokaisella, vaan ne voivat olla hyvinkin yksilöllisiä. (Michelsson, Miettinen, Saresma ja Virtanen, 26-38.)

Tarkkaavuuden häiriöt jaetaan useiden eri lähteiden mukaan karkeasti kahteen eri pääilmenemismuotoon. Ensimmäisessä muodossa impulsiivisuus käyttäytymisessä korostuu, ja toiminta on motorisesti levotonta ja ylivilkasta. Keskittymistä voivat häiritä hyvin pienetkin ärsykkeet, jolloin toiminnan suunnitelmallinen eteneminen vaikeutuu ja jää helposti kesken. Myös toiminnan joustava siirtäminen kohteesta toiseen ja takaisin alkuperäiseen kohteeseen voi tuottaa ongelmia. Tarkkaavuus on kuitenkin suhteellista, koska kiinnostavan asian kohdatessaan ADHD-häiriöiset voivat keskittyä siihen hyvinkin pitkään. (Myllykoski, Melamies & Kangas, 13.)

Toisessa päämuodossa ongelma ei ole impulsiivisuudessa vaan tarkkaavuuden suuntaamisessa väärin asioihin. Tähän liittyy usein myös tiedonkäsittelyyn liittyviä ongel-

mia ja oman toiminnan suunnittelun ja toteuttamisen vaikeuksia. (Myllykoski, Melamies & Kangas, 13.) Virta ja Salakari (2012, 27) puolestaan kertovat kirjassaan toiminnanohjauksen vaikeuksista, jossa toiminnanohjauksella (executive functions) tarkoitetaan vastaavanlaisesti toiminnan suunnittelemista, toteuttamista ja arviointia, joiden avulla tähdätään tavoitteiden saavuttamiseen. Näin ollen ADHD-henkilöllä on usein vaikeuksia asioiden alkuun saattamisessa, ennakkoinnissa, tavoitteiden muodostamisessa, suunnitelmallisuudessa, ajan kulumisen tajuamisessa, järjestelmällisyydessä sekä joustavassa etenemisessä. Myös kyky arvioida tekemäänsä ja virheistä oppiminen on ongelmallista.

Tyypillisiä muistiin liittyviä ongelmia ADHD-henkilöllä voi esiintyä kuultujen ja luettujen asioiden muistamisessa. Nähdyn muistamisessa ei sen sijaan ole vaikeuksia. Vaikeudet liittyvät erityisesti työmuistin käyttöön, jossa tiedon väliaikainen säilyttäminen ja käsittely tapahtuvat. Uuden oppiminen sekä juuri opittujen ja kuultujen asioiden mieleen palauttaminen voi olla haastavaa ympärillä olevien ärsykkeiden haitatessa muistamista. (Virta & Salakari, 25-30.)

Useissa oirekriteereissä ei mainita sosiaalisen ja tunne-elämän vaikeuksista, mutta Virran ja Salakarin (2012, 25) mukaan näihin liittyvät vaikeudet kuuluvat tarkkaavuushäiriöön. Tunne-elämään liittyvät vaikeudet esiintyvät yleensä tunteiden voimakkaana vaihtelevuutena sekä tunnistamisen ja ilmaisun ongelmina, vaikeutena ymmärtää sanatonta viestintää, stressiherkkyytenä sekä heikkona itsetuntona.

## 5.1. Liitännäisoireet

Michelsson, Miettinen, Saresma ja Virtanen (2003, 58-59.) kirjassaan kuvaavat, kuinka nykyään tiedostetaan henkilöillä olevan yhden diagnoosin sijasta useitakin rinnakkaisia tautitiloja. Näin on useimmiten myös ADHD-diagnoosin saaneilla henkilöillä. Jopa 60-70 %:lla henkilöistä, joilla ADHD on todettu, esiintyy myös jokin muu liitännäisoire. Näitä liitännäisoireita voivat olla muun muassa neurologiset ja oppimiseen liittyvät liitännäisoireet sekä erilaiset psyykkiset rinnakkaisoireet. Näillä liitännäisoireilla voi olla suuri vaikutus sosiaaliseen kanssakäymiseen ja työskentelyyn kouluissa, opiskelussa, työelämässä tai harrastuksissa.

Oppimisvaikeudet ja ADHD ovat hyvin yleinen yhdistelmä ja arviota siitä, johtuuko oppimisen vaikeudet erityisesti oppimisvaikeudesta vai ADHD-diagnoosista, on vaikeaa tehdä. (Michelsson, Miettinen, Saresma & Virtanen. 2003, 61). Oppimisvaikeuksiin kuuluvat lukivaikeudet aiheuttavat lukemisen hitauden ja virhealttiuden lisäksi kirjoittamisen vaikeuksia. Laulutuntien sisältö perustuu muun muassa kappaleiden tekstien käsittelyyn monella tapaa, joten kyvyttömyys sanojen tunnistamisessa, tulkitsemisessa, ymmärtämisessä, kirjoittamisessa sekä puutteellisessa paneutumisessa luetun tekstin sisältöön voivat haitata oppilasta ohjelmiston opettelussa.

Myös matemaattiset vaikeudet kuuluvat joidenkin ADHD-henkilöiden ongelmiin, tosin monella voi olla hyvä matemaattinen kyky jossain osa-alueessa esimerkiksi geometriassa. Lukujen ja laskutoimituksien ymmärtäminen, laskujen vaiheittainen eteneminen tai numeroiden asettaminen riviin oikeaan järjestykseen voi olla haastavaa. Laskemiseen liittyvien merkkien huomaaminen vaikeuttaa laskutoimituksien oivaltamista; pitääkö laskutoimituksessa laskea yhteen vai vähentää, kertoa vai jakaa. (Michelsson, Miettinen, Saresma & Virtanen, 67.)

Hahmottamisen vaikeudet hankaloittavat myös oppimista. Michelssonin, Saresmanin, Valkaman ja Virtasen (2000, 38) mukaan hahmottamisen vaikeudet liittyvät aivojen kykyyn rekisteröidä, järjestää ja tulkita aistihavaintoja. Hahmottamisen häiriöt voivat liittyä esimerkiksi seuraaviin asioihin: nähdyn, kuullun, tuntemisen ja kosketuksen, maun sekä hajun aistimisen ja sosiaalisten tilanteiden hahmottamisen vaikeuksiin.

Virta ja Salakari (2012, 34) kertovat kirjassaan hahmotusvaikeuksien ilmenevän myös kolmiulotteisuuden ja suuntien hahmottamisen vaikeutena.

Kielen kehityksen häiriöt eivät korostu tavallisessa arkipuheessa, vaan esimerkiksi silloin, kun vastausta tulee tilanteesta johtuen suunnitella ja harkita. Tällaisia tilanteita voi tulla vastaan esimerkiksi opettajan kysyessä vastausta käsiteltävään aiheeseen liittyen. Ongelmat liittyvät puhutun, luetun, kirjoitetun kielen sekä oikeinkirjoitukseen ja sanallisiin laskutehtäviin. Myös vieraat sanat voivat olla hankalia. Kyse voi olla myös fonologisen prosessoinnin ongelmasta eli vaikeudesta oppia yhdistämään aakokset foneemeihin ja sanoihin. Foneemilla tässä kohtaa tarkoitetaan puhutun kielen

ääntämiseroa suhteessa kirjoitettuun kieleen. Sanojen yhteyksien, kuten synonyymien ja vastakohtien eli antonyymien ymmärtäminen voi olla ADHD-henkilölle, myös nuorille ja aikuisille haasteellista. Puhemotoriset ongelmat, kuten ääntämisvirheet, äänen voimakkuuden ja laadun tai vaikeudet puhua sujuvasti ovat myös tyypillisiä kielen kehityksen häiriöitä. (Michelsson, Miettinen, Sarema & Virtanen, 62-63.)

Motoriset ongelmat lievenevät tai jopa kokonaan paranevat siirryttäessä nuoruusikään ja aikuisuuteen. Silti noin puolet heistä, jotka ovat lapsena olleet kömpelöitä, ovat sitä myös nuoruusiässä tai aikuisenakin. Motorisia ongelmia voi olla esimerkiksi huono kinesteettinen taju eli kyky huomata, missä asennossa raajat ja koko keho kokonaisuudessaan ovat. Hienomotoriset toiminnot, kuten sorminäppäryys, voivat olla haasteellista, kuten myös tasapainoa vaativat asiat. (Michelsson, Miettinen, Saresma & Virtanen, 64.)

Tarkkaavuushäiriöön liittyvät psyykkiset rinnakkaisoireet ovat hyvin yleisiä ADHD-henkilöillä ja niitä voi olla samanaikaisesti useita. Virran ja Salakarin (2012, 34) mukaan jopa 80 %:lla ADHD-aikuisista on myös jokin psykiatrinen liitännäissairaus. Nämä liitännäisoireet voivat liittyä esimerkiksi masennukseen, mieliala-, ahdistuneisuus-, persoonallisuus- ja unihäiriöihin tai päihteiden väärinkäyttöön.

## **6 Tutkimuksen toteuttaminen ja tutkimusmenetelmät**

Aktiivisuuden ja tarkkaavuuden häiriöstä ja sen vaikutuksesta oppimiseen ja opetustapoihin on tehty paljon erilaisia tutkimuksia sekä kirjallisuutta löytyy paljon. Tutkimuksia myös musiikin positiivisista vaikutuksista ADHD-oireisien elämään on jonkin verran myös tehty. Silti ADHD:n vaikutuksista laulun oppimiseen ja laulunopettajien mahdollisista haasteista ADHD:n omaavien oppilaiden opetuksessa ei ole juurikaan kirjoitettu. Tämän vuoksi koin, että parhaimman tutkimustuloksen saavutan kvalitatiivisen eli laadullisen tutkimusmenetelmän avulla. Haastattelujen avulla saan mielestäni tarpeeksi kattavaa, yksityiskohtaista ja aihetta syventävää tietoa ja voin tarvittaessa esittää lisäkysymyksiä ja pyytää perusteluja vastauksiin. Haastateltavat saavat mahdollisuuden vastata mahdollisimman vapaasti asetettuihin kysymyksiin, ja vastaukset voivat olla monitahoisempia antaen aiheeseen uusia näkökulmia. Tämän ta-

kia kvantitatiiviseen tutkimukseen kuuluva aineistonkeruumenetelmä kyselylomakkeineen ei ole tutkimuksen kannalta paras vaihtoehto. Suuresta otannasta ei näin ollen ole tutkimukseni kohdalla hyötyä, koska vastaukset saattaisivat jäädä liian pinnallisiksi. (Hirsjärvi, Remes & Sajavaara, 204-205.)

Tutkimushaastattelut voidaan jaotella moniin ryhmiin sen mukaan, miten muodollinen ja strukturoitu haastattelu on kyseessä. Haastattelutyypiksi valikoitui teemahaastattelu, joka on lomake- ja avoimen haastattelun välimuoto. Strukturoidun haastattelun sijaan teemahaastattelussa kysymysten tarkka järjestys ja muoto puuttuvat, mutta aihepiirit ovat silti tarkkaan määriteltynä. (Hirsjärvi, Remes & Sajavaara, 208.) Myös Tilastokeskuksen (Virsta-Virtual Statistics) sivuston mukaan kysymysten järjestys kehittyy keskustelun luontevan kulun mukaisesti, ja keskusteleva ilmapiiri haastateltavan ja haastattelijan välillä on tärkeää. Haastattelijana tehtävänäni on silti pitää haastattelun rakenne hallinnassa ja sitoa vastaukset tutkimusongelmaan, jottei haastateltavan kertomukset liikaa määrittele haastattelun kulkua ja vie tutkimusta kauemmas tutkittavasta aiheesta. Pohdin ja suunnittelen tutkimuskysymykset tarkkaan etukäteen, kuitenkin siten, että kysymykset eivät rajoita haastateltavan omaa pohdintaa aiheesta.

Opinnäytetyötäni varten haastattelen neljää henkilöä, jotta saisin tarpeeksi kattavasti tietoa aiheesta, mutta vastaukset olisivat silti mahdollisimman syvällisiä ja laajoja. Kolme haastateltavaa henkilöä on kokeneita laulunopettajia, joilla on kokemusta ADHD-oppilaiden opettamisesta. Lisäksi halusin opinnäytetyölleni oppilaan näkökulman, ja tämän vuoksi haastatteluun osallistui myös musiikkia ammatikseen opiskeleva henkilö.

## 6.1 Tutkimuksen eettisyys

Erilaisten tutkimusten, kuten opinnäytetöiden tulee noudattaa hyviä tieteellisiä käytäntöjä ja tutkimusetiikkaa, jotta tutkimustulokset olisivat mahdollisimman luotettavia. Tutkimuksen eettisten periaatteiden noudattaminen on osa ammatillista ja tieteellistä sivistystä. Pyrin opinnäytetyössäni noudattamaan näitä eettisiä periaatteita, jotta opinnäytetyöni olisi mahdollisimman luotettava.



Vilkka kirjassaan (2005, 30) kuvaa *hyvällä tieteellisellä käytännöllä* seuraavaa:

*Hyvällä tieteellisellä käytännöllä tarkoitetaan, että tutkijat noudattavat eettisesti kestäviä tiedonhankintamenetelmiä ja tutkimusmenetelmiä. Käytännössä tämä merkitsee, että tutkijat noudattavat eettisesti kestäviä tiedonhankinta- ja tutkimusmenetelmiä, jotka tiedeyhteisö on hyväksynyt.*

Opinnäytetyöni tietoperusta perustuu alan tieteelliseen kirjallisuuteen ja muihin alaan kuuluviin tietolähteisiin, riittävään tutkimukseen aiheesta yhdistettynä omiin havaintoihin sekä tutkimuksen analysointiin.

Opinnäytetyöni noudattaa myös aiemmin mainittua tutkimusetiikka eli yhteisiä pelisääntöjä, jotka on laadittu suhteessa kollegoihin, suureen yleisöön, tutkimuskohteeseen sekä mahdollisiin toimeksiantajiin. (Vilkka, 30-31.) Tutkimustyössä tulee aina noudattaa huolellisuutta ja rehellisyyttä sekä johdonmukaista hallintaa tutkimusmenetelmiin, tiedonhankintaan sekä tutkimustulosten suhteen. (Tutkimuseettinen neuvottelukunta.)

Opinnäytetyötä tehdessä tulee muistaa avoimuus. Avoimuutena voidaan pitää sitä, että tutkimusta tekevä ilmaisee tutkimuksessaan suhteensa tutkittavaan aiheeseen. Tutkimuksen avoimuus ja kontrolloitavuus ovat valmiiden tutkimustulosten julkistamisen kannalta tärkeitä seikkoja. Opinnäytetyössäni tutkittavien eli tässä kohtaa haastateltavien nimiä ei saa kuitenkaan tutkimustekstissä mainita ilman heidän lupansa. Lisäksi tutkimustuloksia esitettäessä oppilaiden anonyymiteetti on tärkeää säilyttää, jotta opinnäytetyöstä ei ole pääteltävissä oppilaiden henkilöllisyys. Opinnäytetyössäni käytän tutkimusmenetelmänä haastatteluja, ja tässä tapauksessa haastattelutallenteet ovat vain tutkijan käyttöön tarkoitettuja. (Vilkka, 33.)

## 6.2 Työn luotettavuuden/laadun arviointi

Kaikessa tutkimustoiminnassa on tärkeää muistaa koko prosessin ajan tarkkailla ja analysoida työn laatua ja luotettavuutta. Tästä kerrotaan myös Tuomen ja Sarajärven (2004, 138) kirjassa, jossa mainitaan tutkimustuloksien tulevan selkeämmiksi ja ymmärrettävämmiksi lukijalle, kun työn vaiheet kerrotaan lukijalle mahdollisimman tarkasti. Tutkijan tulee antaa lukijoilleen kattavasti tietoa tutkimuksesta, jotta he voivat arvioida tutkimuksen tuloksia.

Laadullisen tutkimuksen luotettavuuden arvioinnin piirissä on monia käsityksiä siitä, miten luotettavuutta tarkastellaan. Opinnäytetyössäni olen pyrkinyt toteuttamaan tutkimuksen laadun ja luotettavuuden tarkastelemista koko prosessin ajan. Tutkimusta aloittaessani pyrin tarkkaan määrittelemään tavoitteet, tutkimuskysymykset, kohteen, tarkoituksen ja ydinkysymyksen: mitä olen tutkimassa ja miksi? Sitouduin opinnäytetyöni aiheeseen ja koin tutkittavan asian itselleni sekä muille laulupedagogeille tärkeäksi. (Tuomi & Sarajärvi, 135.)

Tutkimusta aloittaessani tein aiheesta omat oletukset ja analysoin koko prosessin ajan, ovatko ajatukseni asiaa kohtaan muuttuneet. Pohdin tarkkaan, mikä olisi tutkimukselleni parhain aineistonkeruumenetelmä ja pyrin huomioimaan menetelmään liittyvät erityispiirteet ja haasteet. Aineistonkeruumenetelmäksi valikoin teemahaastattelun ja jotta tapa haastatella olisi laadullisesti luotettava, pyrin tekemään hyvän ja kattavan haastattelurungon tutkimuksen pohjaksi. Aineistonkeruun kannalta tärkeä seikka on myös miettiä, millä tekniikalla vastaukset tallennetaan. Opinnäytetyön laadun kannalta luotettavin vaihtoehto oli nauhoitus, jotta voisin palata vastauksiin tarvittaessa aina uudelleen. Tutkimuksen tiedonantajat eli tässä tapauksessa haastateltavat valikoituivat tarkoin sen mukaan, että heillä oli vankka kokemuspohja tutkimuksen aiheeseen liittyen. Opinnäytetyöni kannalta on myös tärkeää arvioida haastateltavien ja tutkijan välistä suhdetta. Mielestäni suhde haastateltaviin on ollut mutkatonta. Haastattelut sujuivat hyvin, ja haastattelujen kulku oli luontevaa. Esitin kaikille haastateltaville samat kysymykset, joihin haastateltavat saivat vastata vapaamuotoisesti. Pyrin noudattamaan tarkkaan haastattelurunkoa ja esitin kysymykset samassa muodossa ja järjestyksessä. Laadin myös haastattelua varten lisäkysymyksiä, jotta pystyin tarvittaessa tarkentamaan mistä on kysymys. Annoin opinnäytetyöni myös haastateltaville luettavaksi, jotta mahdolliset asiavirheet tai tutkijan virheelliset tulkinnot haastatteluista korjattaisiin ennen julkaisua. (Tuomi & Sarajärvi, 135-138.)

Tutkimuksen luotettavuuden kannalta myös tutkimuksen kestoa eli aiemmin määritellyn aikataulun noudattamista opinnäytetyöprosessissa tulee arvioida. Opinnäytetyöni oli tarkoitus valmistua aiemmin, mutta tutkimuksen tekemiseen menikin suunniteltua enemmän aikaa. Tutkimus seisahtui kesän 2017 ajaksi melkein kokonaan työkiireiden vuoksi. Näin pitkä tauko vaikutti tutkimuksen tekemiseen siten, että asian mieleen palauttaminen oli alkuun hidasta ja vaivalloista. Uskon kuitenkin, että

tauko antoi minulle kaivattua aikaa tutkimustyön tuloksien jäsentelemiseen ja uusien näkökulmien luomiseen aihetta kohtaan.

Tutkimusta tulee kuitenkin arvioida yhtenä kokonaisuutena eikä erillisinä vaiheina. Vaikka tutkimusraportti kuvaa eri vaiheet kattavasti, tulee niiden olla myös suhteessa toisiinsa. (Tuomi & Sarajärvi, 135.)

## 7 Haastattelut

Tutkimuksessani haastattelin kevään 2017 aikana kokeneita laulunopettajia, joilla on kokemuksia ja erilaisia näkemyksiä ADHD-oireisien oppilaiden opettamisesta. Tämän lisäksi yksi haastateltavistani on laulua ammatikseen opiskeleva henkilö, jolla on diagnosoitu ADHD. Tällä tavoin pyrin saamaan myös oppilaan näkökulmaa aiheeseen. Haastateltavien löytämiseen käytin tärkeimpänä välineenä sosiaalista mediaa, joista erityisesti Facebook-yhteisö Voice Teachers United kattaa laajasti laulunopettajia ympäri Suomen. Haastattelut toteutin Skype välityksellä ja nauhoitin kaikki keskustelut Zoom-äänityslaitetta apuna käyttäen.

### 7.1 Haastateltavat

Maria Pirttikangas on opettanut laulua vuodesta 1998 lähtien eri musiikkioppilaitoksissa ja työskentelee tällä hetkellä laulun lehtorina Kankaanpään musiikkiopistossa. Työhön sisältyy sekä klassinen että pop/jazz-laulunopetus, ja hän toimii myös vararehtorin tehtävissä. Hän on koulutukseltaan klassisen laulun opettaja, mutta on käynyt täydennyskoulutuksessa Helsingin Metropoliaassa pop-jazz-musiikin erikoistumisopinnot. Tällä hetkellä hänellä on saman verran sekä klassisia että pop/jazz-laulun oppilaita. Pirttikangas on tehnyt varhaisiän musiikkikasvatuksen erikoistumisopinnot Jyväskylässä, ja hänen työtehtäviinsä kuuluu myös MuKaLi-opetus kaikille 1.-2.-luokkalaisille. Lyhenne tulee sanoista musiikkikasvatus ja liikunta ja tunneilla opetellaan ryhmässä musiikin perusteita niin liikkuen, leikkien kuin laulaen. Tunnit sisältävät paljon rytmiikkaa ja liikettä, eikä kyniä käytetä. Lisäksi Pirttikankaan työkuvaan kuuluu kuoronohjaus. Lähivuosina hänellä on aikomus hakeutua erityispedagogiikan opinto-

jen pariin, ja hän kokee aiheeseen perehtymisen ja kouluttautumisen todella tärkeäksi. ADHD-diagnosoituja oppilaita on vain yksi, mutta epäilyjä myös muista ADHD:n omaavista oppilaista on ollut vuosien varrella useampia.

Susanna Mesiä työskentelee Metropolian ammattikorkeakoulussa opettaen sekä pop/jazz-laulupedagogiikkaa että yleistä pedagogiikkaa. Hän on valmistunut Sibelius-Akatemian musiikkikasvatuksen osastolta musiikin maisteriksi sekä pop/jazz-laulunopettajaksi Pop & Jazz Konservatorion opettajalinjalta. Tällä hetkellä Mesiä tekee myös väitöskirjaa taideyliopistoon pop/jazz-laulupedagogiikasta korkeakouluissa ja yliopistoissa. Hän on opettanut musiikkia ja laulua laajasti kaikilla koulutusasteilla opetusvuosiensa aikana: kouluissa ala- ja yläasteella, lukiossa, toisella asteella, musiikkiopistossa, kansanopistossa ja korkea-asteella ammattikorkeakoulussa. Sibelius-Akatemian musiikkikasvatuksen koulutukseen sisältyi myös erityispedagogiikan opinnot. Rytmimusiikin koulutuksissa, joissa Mesiä on aiemmin opettanut, eivät alun perin sisältäneet erityispedagogiikan opintoja. Hän on liittänyt erityispedagogiikkaa omien oppilaidensa yleisen pedagogiikan opintojakson oppisisältöihin ja opettaa niitä yhdessä alan erityisosaajien kanssa. Susanna toivoo myös, että uuteen opetussuunnitelmaan sisällytettäisiin mukaan kyseistä oppiainetta. ADHD-oppilaisiin ilmiönä hän on törmännyt enemmän silloin, kun opetti peruskoulussa ja lukiossa musiikkia. Silti ammattiopiskelijoiden keskuudessa melkein jokaisessa oppilasryhmässä Mesiän mukaan on ainakin yksi opiskelija, jolla on diagnosoitu ADHD tai ADD.

Mari Karjalainen on klassisen laulun opettaja Vantaan musiikkiopistossa. Hän on toiminut työurallaan hyvin moninaisissa tehtävissä luokanopettajana, musiikinopettajana, laulunopettajana sekä laulajana ja keikkailevana artistina. Luokanopettajakoulutuksen kautta hän on tehnyt myös erityispedagogiikkaan liittyviä opintoja. Hän on törmännyt ADHD-henkilöihin hyvin erilaisissa tilanteissa ja myös laulunopetuksen ulkopuolella. Suurin osa hänelle kertyneistä kokemuksista ja tiedoista on kuitenkin peräisin luokanopettajan työstä, ja hänen mielestään käytäntö opettaa kirjatietoa paremmin. Häntä on auttanut myös kokemuksista keskusteleminen äitinsä kanssa, joka on toiminut erityisopettaja. Pohjatieto on Karjalaisen mielestä hyvä olla olemassa, jotta tietoa voi tarvittaessa soveltaa tilanteen mukaisesti. Karjalaisen kokemukset ovat olleet enemmän havaintoihin perustuvaa, mutta laajan työkokemuksen kautta hän kuitenkin tunnistaa oppilaat, joilla mahdollisesti on ADHD.

Opiskelijan näkökulman opinnäytetyölleni antoi Vilma Jääskeläinen. Hän opiskelee tällä hetkellä Sibelius-Akatemian kansanmusiikin aineryhmässä kolmatta vuotta viulunsoitto sekä laulu pääaineinaan. Ennen Sibelius-Akatemian opintoja hän opiskeli vuoden Joensuussa Karelian ammattikorkeakoulussa laulua. Jääskeläinen kertoi olleensa lukion toisella luokalla eli 17-vuotias, kun ADHD todettiin. Asiaa tutkittiin aiemmin myös yläasteella nuorisopsykologin toimesta. Tällöin todettiin, että hänellä on ADHD-piirteistöä, mutta ei tarpeeksi diagnoosia varten. Tytöillä ADHD ilmenee hyvin eri tavalla kuin pojilla, ja esimerkiksi vilkkaus ei tytöillä esiinny niin voimakkaana piirteenä. Tämän vuoksi diagnoosin saaminen kesti, koska poikien ylivilkkauden keskellä tytöiltä tämä piirre jää opettajilta ja vanhemmilta helposti huomioimatta. Diagnoosinnan jälkeen koulunkäynti alkoi sujua toisella tavalla, ja hän oppi ymmärtämään itseään ja havainnoimaan omaa käytöstään. Tämä oli hänelle hyvin tärkeä asia ja suuri käännekohta elämässä.

## 7.2 Tuloksien analysointi

Litteroitujen vastausten ja aineiston lukemisen pohjalta tarkastelen tutkimuksen tuloksia laadullista sisältöanalyysia apuna käyttäen. Aineiston käsittely on sekä analyysia että synteysiä. Analyysin tarkoituksena on eritellä ja luokitella aineistoa, kun taas synteysin tavoitteena puolestaan on luoda kokonaiskuva tutkittavasta aiheesta. Kokonaiskuva muodostaessa voidaan tutkittavasta ilmiöstä löytää myös uusia näkökulmia, joita tutkimusta tehdessä ei välttämättä osannut ajatella. Opinnäytetyöprosessin aikana ja tuloksia analysoidessani olen huomannut, että olen löytänyt aiheeseen uusia näkökulmia verrattuna työn alkuvaiheeseen. (Hirsjärvi & Hurme, 143.)

Hirsjärven ja Hurmeen (2000, 145) mukaan Dey (1993,31) määrittelee aineiston analyysin kolmivaiheisena prosessina. Tähän prosessiin kuuluvat aineiston kuvaus, luokittelu ja yhdistely. Analyysin perustana voidaan pitää aineiston kuvausta. Tarkemmin tällä tarkoitetaan pyrkimystä kartoittaa henkilöiden, tapahtumien tai kohteiden ominaisuuksia tai piirteitä. Ilmiön sijoittaminen aikaan, paikkaan ja kulttuuriin on tärkeää, jotta ymmärrämme, mihin asiayhteyteen eli kontekstitietoon ilmiö kuuluu. Tällöin voimme sitoa ilmiön myös laajempaan sosiaaliseen ympäristöön.

Luokittelu on välttämätöntä analyysiä tehdessä. Luokittelemalla opinnäytetyöni haastatteluaineistoa vertailen aineiston eri osia toisiinsa ja luon sen pohjalta kehyyksen tuloksien tulkintaa varten. Haastatteluaineistoa luokitellessani pääkriteerinäni pidän opinnäytetyölleni asetettua tutkimusongelmaa. (Hirsjärvi & Hurme, 147-148.)

Haastatteluista saatavan aineiston luokittelun pohjalta pääsen analysoinnin yhdistelyvaiheeseen. Yhdistelyn eli teemoittelun avulla pyrin löytämään haastatteluista toistuvia piirteitä, jotka ovat yhteisiä toistensa kanssa. Nämä toistuvat piirteet perustuvat opinnäytetyön tekijän omiin tulkintoihin haastateltavien sanomisista. Tätä työkalua käyttämällä haluan poimia myös selkeät eroavaisuudet vastauksissa, koska koen, että opinnäytetyössäni käsiteltävään aiheeseen ei ole olemassa yhtä oikeaa vastausta. (Hirsjärvi & Hurme, 173.)

Laadullisen sisällönanalyysin pyrkimyksenä on se, että opinnäytetyössäni päätyisin onnistuneisiin tulkintoihin suhteessa tutkimusongelmaan. Hirsjärvi ja Hurme (2000, 151) kirjassaan kuvaavat onnistuneen tulkinnan avainkriteerit: *”Onnistuneen tulkinnan avainkriteerit ovat siinä, että myös lukija, joka omaksuu saman näkökulman kuin tutkija, voi löytää tekstistä ne asiat, jotka tutkijakin löysi, riippumatta siitä, onko hän näkökulmasta samaa mieltä vai ei.”*

## 8 Haastattelun tulokset

### 8.1 Haastattelun pääkysymykset (Liite 1)

1. Kuinka ADHD-diagnoosi ilmeni ensi kerran laulutunnilla?
2. Millaisia asioita laulunopetuksessa tulee huomioida, jos oppilaalla on ADHD?
3. Mikä laulunopiskelussa voi olla haastavaa ADHD-oppilaalle? Miten nämä haasteet ilmenevät?
4. Oletko havainnut oppilaallasi tarkkaavuudenhäiriöön liittyviä oireita?
5. Millaisia taitoja laulunopettajalla tulee olla ADHD-oppilaan kohtaamista varten? Laulunopettajan rooli oppimisen tukemisessa?
6. Mitä olet itse oppinut työskentelystä ADHD-oppilaan kanssa?
7. Mistä laulunopettaja voi tarvittaessa hakea lisäkoulutusta?

## 8.2 Diagnoosista kertominen laulunopettajalle

Kaksi haastatteluun vastanneista laulunopettajista kertoi, että oppilas ei yleensä alkuun kerro diagnoosistaan. Karjalaisen ja Mesiän kokemusten perusteella laulunopettajan tulee valitettavan usein itse päätellä oppilaan käytöksen perusteella, mistä on kysymys.

Mesiän mukaan on surullista, jos opiskelijat eivät kerro diagnoosistaan. Tämä tieto ei hänen mielestään leimaa oppilasta, vaan auttaa opettajaa ottamaan opetuksessa diagnoosi paremmin ja nopeammin huomioon. Mesiä keskustelee aiheesta paljon myös tulevien opettajiksi opiskelevien oppilaiden kanssa. Hän kannustaa heitä tulevaisuudessa vuorovaikutuksellisuuteen oppilaiden vanhempien kanssa, jotta he kertoisivat, jos lapsella on jokin diagnoosi.

Mesiä muistaa hyvin ensimmäisen laulun ammattiopiskelijan, jolla oli ADHD.

*”Kyllä olin yhtenä kysymysmerkkinä sen tunnin jälkeen. Silloin en vielä osannut yhdistää asiaa ja ihmettelin ihan hirveästi, että onpa nyt erikoista.” (Mesiä)*

Selkeimmät merkit ADHD:sta olivat keskittymiskyvyn lyhyys, paikallaan olemisen vaikeus ja muu levottomuus. Esimerkiksi ääniharjoituksen yhtäjaksoinen tekeminen keskittyneesti saattoi olla oppilaalle haastavaa.

Karjalaisen mukaan oppilaista ilmenee vähitellen vuosien saatossa asioita, kun heihin tutustuu paremmin ja he kertovat enemmän itsestään. Työkokemuksensa perusteella hän tunnistaa, jos oppilaalla on ADHD. Usein oppilaiden levottomuus ja tarkkaavaisuuden sekä keskittymisen puute ovat Karjalaisen mielestä merkkejä ADHD:sta. Hän ei koe tarpeelliseksi kysyä diagnoosista suoraan. Myös Karjalaisen mielestä olisi hyvä, jos musiikkiopistoissa harrastavien lasten kohdalla vanhemmat kertoisivat diagnoosista. Suurin osa lauluoppilaista on hänellä nuoria ja aikuisia, jotka eivät välttämättä tällaisista asioista kerro tai heille ei ole ADHD:ta diagnosoitu. Nuorilta asiasta kysyminen suoraan voisi vain pahentaa tilannetta herkün iän vuoksi. Kysymiseen vaikuttaa suuresti myös se, minkä asteista ADHD on ja onko siitä oppimiseen vaikuttavia haittoja.

Pirttikankaan kohdalla oppilas kertoi itse muutaman tunnin jälkeen ADHD-diagnoosistaan. Oppilas halusi kertoa asiasta, jotta laulunopettajan ei tarvitsisi miettiä, mistä hänen käyttäytymisensä johtuu. Pirttikankaan mukaan oppilas oli hyvin innokas tulemaan tunneille ja halusi jopa ennen varsinaista laulutuntia tarkistaa, onko harjoitellut kappaletta varmasti oikein. Pirttikangas käytti muutaman kerran jopa omia taukojaan oppilasta varten ja kannusti oppilasta eteenpäin. Opettaja-oppilas-suhteesta muodostui tämän myötä tavanomaista intensiivisempi.

*”Mä ensin alkuun ajattelin, että vitsit mikä motivaatio ja kunpa kaikilla olisi tämä!” (Pirttikangas)*

Jääskeläinen kertoi haastattelussa diagnoosistaan kertomisen ihmisille riippuvan hyvin pitkälti tilanteesta. Arjessa saattaa olla tilanteita, jolloin hän kokee tarpeelliseksi kertoa asiasta heti, kuten esimerkiksi autokoulua aloittaessaan. Musiikin opinnoissa asian ilmeneminen on tapahtunut usein vähitellen, mutta diagnoosi ei ole välttämättä ensimmäinen asia, josta laulutunneilla puhutaan. Hän on kuitenkin kokenut hyödylliseksi nykyisissä opinnoissaan kertoa opettajille, jos on vaikeaa keskittyä opiskeltavaan asiaan ja auttaa tällä tavalla opettajia ymmärtämään, mistä on kysymys.

### 8.3 ADHD:n huomioiminen laulunopetuksessa

Mesiän mukaan laulunopetuksessa pätee samat asiat, joista ADHD-liiton sivuilla kerrotaan opettajille. Hän on oppilaslähtöisen opetustyylin kannattaja. Tämä tarkoittaa sitä, että laulutunneilla opetellaan asioita sillä tavalla, miten oppilas oppii ne parhaiten. Laulunopettaja on se, joka sopeuttaa oman opetusmetodinsa oppilaan mukaisesti. Mesiä pitää olennaisena asiana hyväksyntää ja pyrkimystä avoimeen keskusteluun oppilaan kanssa. Hyvä dialoginen vuorovaikutussuhde on tärkeää, jotta oppilas uskaltaa ilmaista esimerkiksi sen hetken, milloin keskittyminen herpaantuu ja ei enää ymmärrä tai kuule, mistä puhutaan. Tärkeää on myös ymmärrys siitä, ettei tilannetta voi muuttaa mitenkään. Oppilas, jolla on hyvin vahva ADHD, ei voi välttämättä oppia parempia opiskelutaitoja ja tämä ei ole myöskään laulunopiskelun tarkoitus.

Tämän lisäksi Mesiä korostaa puheen selkeyden huomioimista opetuksessa. Omien ajatuksien tuominen esille ääneen ei ole hyvä keino ADHD-oppilaan kanssa, vaan opetuksessa tulisi käyttää lyhyitä, selkeitä ohjeita ja selityksiä ja niitäkin sopivassa



määrin. Mitä pidemmälle laulunopiskelussa mennään, sitä enemmän tunneilla myös keskustellaan ilmiöistä ja asioista. ADHD-oppilaiden kanssa kielellisyyden vähentäminen on tärkeää, ja puheen sijasta on parempi keskittyä enemmän suoraan tekemiseen.

*”Kokemuksellinen ja kinesteettinen oppiminen nousee tärkeämmäksi kuin se, että mä selitän ilmiöitä.” (Mesiä)*

Mesiä uskoo yleisesti ottaen käytännön kautta oppimiseen, ja rytmimusiikin puolella tämä mahdollistuu ehkä helpommin kuin klassisen laulun opiskelussa. Järjestelmällisyys voi olla ADHD-oppilaalle haastavaa, mutta sitä kuitenkin tarvitaan mitä pidemmälle instrumentin opiskelussa edetään. Kokonaisuuksien hahmottaminen voi olla joskus vaikeaa varsinkin laulun ollessa instrumenttina hyvin abstrakti verrattuna esimerkiksi pianoon. Myös ilmiöiden sanallistaminen on laulun abstraktiuden vuoksi haastavaa. Oppilaista, joilla on ADHD, osa on valmistunut ja osa ei. Tämä ei kuitenkaan ole ollut kiinni laulunopiskelusta vaan muista opinnoista, joissa haasteet ovat kulminoituneet jollain toisella tavalla.

Jääskeläisen kokemuksen mukaan laulutunneilla, joilla painopiste on ollut tekemisessä ja vuorovaikutuksellisuudessa, on hänen ollut helpompaa keskittyä olennaiseen. Hän mainitsee myös opettajan selkeyden merkityksen opetuksessa. Opettajan puhuessa monologiseen tapaan nopeasti, sekavasti tai liian paljon, on Jääskeläisen hankalampaa ymmärtää ja keskittyä esimerkiksi opettajan antamaan ohjeistukseen.

Mesiän tapaan Pirttikangas ja Karjalainen kertovat haastattelussa suosivansa yksilökeskeistä opetusta ja valitsevansa työtavat sen mukaisesti. Kaikille oppilaille ei sovi samanlainen opetustyyli, jolloin omaa työskentelytapaansa tulee mukauttaa. Karjalainen kertoo haastattelussa, että monia asioita voi opettaa aivan samalla tavalla kuin jollekin toiselle, mutta tapa, millä tavoin asiat selitetään, on erilainen. Oppilaat oppivat hyvin eri tavoin, kuuntelemalla, näkemällä tai toiminnallisuuden ja liikkeen kautta. Haasteet ilmenevät usein oppilaiden keskittymisessä. Oppilaita on välillä vaikeaa saada keskittymään itse tekemiseen, vaan huomio kiinnittyisi mielellään kaiken muuhun. Näissä tilanteissa napakkuus omassa opettamisessa auttaa, jotta virikkeet eivät vie huomiota laulutunnin sisällöstä. Klassisen laulun harjoittelemisen perustuminen hyvin pitkälti toistoihin, mikä saattaa aiheuttaa haasteita ADHD-

oppilaalle. Myös itsenäinen työskentely, esimerkiksi säännöllinen harjoittelemineen on joissain tapauksissa vaikeaa. Joissain tapauksissa laulutunti saattaa olla ainut paikka, jossa oppilas keskittyy, joten hyvin yksilökohtaista on tämäkin asia Karjalaisen mukaan.

Karjalainen mainitsee myös keskustelemisen olevan laulunopetuksessa hyvin tärkeää, ja se saattaa avata asioita oppilaalle hyvin toisella tavalla. Karjalainen mainitsee ihmistuntemuksen olevan tärkeä laulunopettajan ominaisuus.

*”Ihmistuntemus auttaa tässä ja oppilaiden kuunteleminen. Ylipäättään se, että on niin kuin ihminen ihmiselle.”* (Karjalainen)

### 8.3.1 Laulutuntien rakenne ja sisältö

Pirttikangas on todennut hyväksi oppilaan kohdalla, että tunnin rakenne ja kaari ovat aina samankaltaisia. Tunti toteutuu sisällöllisesti aina samalla kaavalla alun venytte-lyistä kuulumisiin, ääniharjoituksista kappaleeseen, palaten tarvittaessa laulutekniikkaan ja päättyen tunnin lopussa rentoutuksiin. Laulutekniikkaan oppilas suhtautuu Pirttikankaan mielestä todella motivoituneesti. Hankalampana asiana Pirttikangas kokee ohjelmistolliset seikat ja materiaalivalinnat. Oppilaitoksissa on tällä hetkellä kuitenkin olemassa tasosuoritukset ja niiden mukaiset ohjelmistovaatimukset.

*”Niistä tyyliuunnista, mistä hän ei välitä, on välillä vaikeaa löytää joku clue, että miten me päästään niihin kiinni. Et tällaista suunnittelua siinä on.”* (Pirttikangas)

Lisäksi oppilaalla on nuoruuden opintoihin liittyvää inhoa painettuja nuotteja kohtaan, minkä vuoksi hän on puolestaan loistava korvakuulolta oppija. Lisäksi oppilaalla on kyky kuulla sävellajeja väreinä ja tästä Pirttikangas on saanut loistavan apuvälineen oppilaalle ei niin miellyttävien kappaleiden opetteluun. Värien avulla he pystyvät pääsemään kappaleisiin paremmin käsiksi ja tarttumaan helpommin värien tuomiin tunnetiloihin.

Tunnin voi suunnitella Karjalaisen mukaan samalla tavalla kuin kaikissa muissakin tilanteissa sen mukaisesti, millä tavalla ADHD ilmenee ja oppilaan persoona huomioon ottaen. Rakenteellisesti kronologisuus tunneilla voi joissain tapauksissa helpottaa op-

pilasta keskittymään. Materiaalivalinnat laulutunneille valikoituvat oppilaan mukaisesti, ja esimerkiksi kappaleiden oppimisessa oppilasta saattaa auttaa nuottien selkeys ja helppolukuisuus. Karjalainen mainitsee värikalvojen auttavan asioiden hahmottamista koulumaailmassa. Omien oppilaiden kohdalla hän on hyödyntänyt nuottien luvun helpottamiseksi väritusseja. Joskus harjoittelemista voidaan helpottaa siten, että nuottikuvan sijaan laulun apuna käytetään vain kappaleen sanoja. Toiminnallisuus on Karjalaisen opetuksessa hyvin tärkeä elementti, ja liikettä hän hyödyntää joka tapauksessa kaikkien oppilaiden kanssa.

Näihin asioihin ei Karjalalaisen mukaan ole kuitenkaan yhtä oikeaa vastausta, vaan keskustelemalla oppilaan kanssa ja kokemuspohjaa kartuttamalla löytää vastauksen siihen, mitä kukin oppilas tarvitsee. Tärkeintä on olla läsnä hetkessä ja keskittyä siihen, että laulutunnista tulee hyvä.

Jääskeläisen ei puolestaan koe tärkeäksi, että laulutunnit noudattaisivat samaa kaavaa joka kerta. Sen sijaan omat rutiinit laulun itsenäisessä treenaamisessa ja treenaamisen ohjeistuksen saamisessa tunnilla on Jääskeläiselle tärkeää. Ilman niitä ADHD-oppilaan elämä on vaikeaa ja harjoittelemisesta tulee haastavaa. Tehtävänannon ja treenattavan asian ollessa epäselvää, on harjoittelemiseen ryhtyminen hankalaa. Esimerkiksi kappalevalinnoissa ja varsinkin oppilaan itse etsiessä kappaletta opettajan olisi hyvä rajata jollain tavalla, mitä haetaan eikä antaa ohjeistusta liian suurpiirteisesti. Oppiminen ja treenaaminen ovat helpompaa, jos laulunopettaja ohjeistaa asiat konkreetian ja käytännönläheisyyden kautta. Hankalan asian opetteleminen tunnilla yhdessä opettajan kanssa on parhain keino, jolloin laulunopettaja voi suoraan kertoa ja näyttää, mitä tulisi tehdä ja millä tavalla. Tämä mahdollistaa myös rutiininomaisen treenaamisen, kun tietää tarkkaan, mitä harjoitella.

Visuaaliset asiat eivät auta Jääskeläistä juurikaan. Hän pitää itseään ”teorianörttinä”, joten nuotit ovat hänelle rakkaita. Myös kappaleiden opetteleminen kuulonvaraisesti ilman nuotteja on hyvä ja tärkeä tapa nuoteista opettelemisen sijaan. Kappaleiden hahmottamisen tueksi hän on usein piirtänyt kappaleen kaaren. Äänittäminen on hänelle hyvin tärkeä apuväline treenaamisessa ja säveltämisessä. Jääskeläinen mainitsee, että näitä edellä mainittuja asioita tekevät varmasti kaikki muusikot muutenkin.

Mesiä uskoo opetuksessaan ennakkointiin ja suunnittelussa pidempien kaarien rakentamiseen. Kirjallisen informaation vastaanottaminen voi ADHD:n vaikeustasosta riippuen olla haasteellista. Tämän vuoksi ei voi Mesiän mukaan olettaa, että oppilas pysyy esimerkiksi ottamaan laulutuntitilanteessa uutta informaatiota vastaan suoraan nuotista, vaan tunnilla käytävät asiat kannattaa antaa ja ohjeistaa jo edellisellä viikolla. Näin oppilas saa riittävästi aikaa valmistautua tunnilla käytävään asiaan. Yleinen ohje on ADHD-oppilaiden kanssa lukemisen, kirjoittamisen vähentäminen kirjaimilla ja sen sijaan muun visuaalisen oppimisen käyttäminen esimerkiksi kuvien avulla. Kuvat, esimerkiksi kappaleen rakenteen oppiminen laatikkoina, voivat auttaa hahmottamisessa. Mesiä korostaa oman kokemuksensa mukaan kinesteettisen oppimisen hyödyistä. Lisäksi opetusvuosien aikana Mesiä on laittanut merkille, että ADHD-oppilaat ovat hyvin tarkkakuuloisia. He oppivat paljon kuulonvaraisesti, koska he voivat yhdistää kuuntelemisen omiin toimintoihinsa ja ilman että tarvitsee olla paikallaan.

Impulsiivisuuden kuuluessa ADHD:n oirekuvaan laulunopettajan johdonmukaisuudesta on paljon hyötyä. Tunneilla olisi tärkeää, että oppilas suurin piirtein tietää, mitä ollaan tekemässä ja mitä tuleman pitää. Oppilaan kanssa tekemisen yhdessä suunnittelu on tärkeässä roolissa. Mesiä puhuu haastattelussa kokemuksistaan aikuisoppilaiden kanssa, mutta uskoo samojen asioiden pätevän myös työskentelyyn lapsien parissa.

Rakenteellisesti lähtökohtana tunneilla kannattaa Mesiän mielestä pitää kappaleita ja musiikkia. Sen sijaan, että laulutunnit totuttuun tapaan aloitettaisiin tekniikkaharjoituksilla, ilmiöt ja tekniset haasteet voidaan ottaa käsittelyyn samalla, kun kappaleita harjoitellaan.

*”Voi opettaa tyvestä latvaan tai latvasta tyveen.” (Mesiä)*

Tällä Mesiä tarkoittaa sitä lähestymistapaa, että yhdistetään laulutekniset harjoitteet takaisin ympäristöönsä eli kappaleisiin. Tämä tapa toimii Mesiän kokemuksen mukaan paremmin ADHD-oppilaiden kohdalla. Tällöin esimerkiksi tekniikkaharjoitusten konteksti on selkeämmin havaittavissa ja osoitettavissa oppilaalle. Oppilailla on lähtökohtaisesti pidempi pinna ja suurempi intohimo kappaleiden laulamiseen kuin ääniharjoituksen jumppaamiseen.

### 8.3.2 Kannustaminen ja palautteenanto

Kaikki haastateltavat puhuivat laulutunnin rakenteeseen ja sisältöön liittyen ohjeistukseen liittyvistä asioista ADHD-oppilaan kohdalla. Tämän vuoksi tässä kappaleessa käsittelen ja kirjaan tuloksia ADHD-oppilaan kannustamiseen ja palautteenantoon liittyen.

Kuten Jääskeläinen jo aiemmin mainitsi, olisi hyvä, jos opettajat kiinnittäisivät huomiota ohjeistuksessa käytännönläheisyyteen, selkeyteen ja tunneilla opettajan puhumisen painopisteen siirtämisestä tekemiseen. Asioista yhdessä keskusteleminen puolestaan auttaa keskittymiseen ja asioiden sisäistämiseen vaivattomammin. Kysymysten kanssa opettajien tulisi muistaa johdonmukaisuus. Välillä oppilaalle kysymyksien jäsentely on hankalaa, jolloin ADHD-oppilas saattaa tarvita lisää johdattelua. Opettajien tulisi välttää kuitenkin oppilaalle puhumista kuin lapselle. Vaikka aivot toimivat hieman eri tavalla, tämä ei tarkoita, että oppilas ei olisi järkevä.

Palautteenannossa Jääskeläinen nostaa selkeyden lisäksi esille myös rehellisyyden ja totuudenmukaisuuden. Hän ei halua sokerikuorrutteista palautetta, vaan että asioista keskusteltaisiin suoraan. Hän ei välttämättä palautteenannossa kannata kuitenkaan pakotettua hampurilaismallia. Hampurilaismallilla tarkoitetaan palautteenantotapaa, jossa ensin kerrotaan oppilaalle missä hän onnistui. Tämän jälkeen kerrotaan kehittämisideat ja palataan lopuksi takaisin onnistumisiin ja muihin positiivisiin seikkoihin suorituksessa. Silti myös kehuminen on ADHD-oppilaille tärkeää heidän omatessaan usein huonon itsetunnon ja onnistumisen kokemukset motivoivat taas uuden oppimiseen. Jääskeläisen mielestä on kuitenkin tärkeää, että oppilaalla on realistinen kuva omista taidoistaan.

Mesiä myös korostaa, että ADHD:ssa ei ole kyse älyllisyydestä. Sisällöllisesti palautteenanto on samanlaista kuin kaikille muillekin lauluoppilaille. Palaute kannattaa Mesiän mukaan antaa kuitenkin tiivistetyssä muodossa. Kannustaminen on kaiken kaikkiaan opetuksessa tärkeä työkalu, joten siinä Mesiä ei näe mitään eroa oppilaiden välillä. Hän uskoo kaikessa opetuksessa ei niinkään virheiden osoittamiseen, vaan mahdollisuuksien avaamiseen.

Tähän asiaan on Pirttikankaan mielestä hankalampaa vastata ilman varsinaista vertailupohjaa siihen, miten muut laulunopettajat antavat palautetta. Hän kokee olevansa

kuitenkin yleisesti ottaen kannustava opettaja, mutta ei koe kehuviensa tyhjästä. Oppilaan kanssa hän saattaa käyttää 45 minuutin laulutunnin sijasta tunnin, koska he keskustelevat paljon mustakin kuin lauluun liittyvistä asioista. Tämä ei kuitenkaan tarkoita, että tietyt oppilaat saisivat erityiskohtelua, vaan kaikkien oppilaiden kohdalla pätee samat käyttäytymissäännöt.

Lähtökohtana Karjalainen pitää omassa opetuksessaan ylipäänsä positiivisuutta, kuuntelemista ja oppilaan tuntemista. Hän pitää kannustamista yleisesti tärkeänä asiana ja antaa ohjeistusta ja palautetta persoonan mukaan. Hän ei koe tarvetta toimia toisin oppilaan kanssa, jolla on ADHD, ellei tilanne ja oppilas niin vaadi. Karjalainen kuitenkin mainitsee, että tilanteissa, joissa oppilaan on vaikeaa keskittyä, selkeys ohjeistamisessa ja palautteenannossa on tärkeää.

### 8.3.3 Tavoitteiden asettaminen

Sekä Karjalainen että Pirttikangas kokevat tavoitteellisuuden olevan samanlaista ja yhtä tärkeää kaikille oppilaille. Tavoitteet määritellään yksilökohtaisesti yhdessä oppilaan kanssa. Karjalainen painottaa haastattelussaan, että laulunopetuksessa tärkeintä ei ole tutkintoihin tähtääminen ja opetussuunnitelman mukaan tutkintoja tulee mukauttaa oppilaskohtaisesti. Tavoitteita kannattaa kuitenkin olla, koska niiden asettaminen myös monien oppilaiden kohdalla auttaa ja motivoi. Hänen mielestään pitkän tähtäimen tavoitteita ei tulisi juuri kenellekään asettaa, koska koskaan ei tiedä, mitä elämä tuo tullessaan.

Mesiän kannattaa sovelletun ja henkilökohtaisen opetussuunnitelman käyttöä pienempien lasten ja nuortenkin kohdalla. Musiikin oppiminen on arvokasta kaikilla tasoilla ja kaikilla tavoilla. Nykyinen taiteen perusopetuksen oppimäärä voi olla haasteellinen osalle oppilaista. Rakennetta tulisi Mesiän mielestä muuttaa, ei oppilasta ja hänen tapaansa ja vauhtiansa oppia asioita. Taiteen perusopetuksen laajan oppimäärän joustamattomuudesta hän on hyvin huolissaan. Oppimäärään sisältyy yksilöllistämisen mahdollisuus, mutta hänen mielestään sitä ei juurikaan käytetä. Tämä voi olla hyvinkin epädemokraattista oppilaille.

Mesiä kertoo, että aikuisten kohdalla musiikin ammattiopinnoissa opiskelija tekee hyvin pitkälti oman suunnitelmansa ja heillä käytetään hyvin avoimia opetussuunnitelmia. Niiden puitteissa on mahdollista opiskella kullekin opiskelijalle sopivalla tahdilla ja tavalla, kuitenkin keskustellen yhdessä siitä, mitä asioita olisi hyvä käydä läpi. Mesiä ei tuolloin mieti, onko opiskelijalla ADHD, vaan näin hän toimii kaikkien kanssa. On selkeä ja yleismaailmallinen asia, että opiskelijat etenevät hyvin eri tahtiin hyvin erilaisista syistä johtuen.

Kysyin myös Jääskeläiseltä hänen tulevaisuuden tavoitteistaan laulun ja musiikin suhteen. Hänellä on ollut suuret tavoitteet pienestä saakka musiikin suhteen ja hän on aina tiennyt, että hänestä tulee muusikko. Jääskeläinen mainitsee erityisesti erään kappaleen selkeyttäneen entisestään, että tämä on juuri sitä, mitä hän haluaa tehdä. Laulu ja ylipäänsä musiikki on hänelle tärkeä ja henkilökohtainen ilmaisukanava. Hänen suurena haaveenaan ja tavoitteenaan on myös ihmisten kansanmusiikkia kohtaan osoittamiin ennakkoluuloihin vaikuttaminen. Hänen mielestään ihmisillä on stereotyyppiset mielikuvat kansanmusiikista ja ”kansanmusiikkohippiäisistä”, eivätkä nämä mielikuvat pidä lainkaan paikkaansa.

#### 8.3.4 Oppimisympäristö

Jääskeläinen kertoo kiinnittävänsä paljon huomiota ympäristöön, jossa opiskelee. Ahtaat, pienet luokat ovat ahdistavia, ja oppilaitoksissa usein nähtävät harmaat värit eivät ole oppimisen kannalta inspiroivaa. Ulkoiset ärsykkeet, kuten luokassa sirittävät lamput, atk-luokan hiiren painallukset ja notaatio-ohjelmien kosketinsoittamista tuleva kolina tai luokan ulkopuolelta tuleva melu haittaavat ajatuksen pysymistä tehtävissä asioissa.

Jääskeläisen mielestä miellyttävintä ja rauhoittavinta on olla luokissa, joissa on ikkuna. Valoisa avara ja äänieristyksiltään hyvä luokka ilman tikittävää seinäkelloa on Jääskeläisen mukaan paras keskittymistä vaativiin tehtäviin. Kolkot ja tylsät luokat imevät kaiken energian.

Myös Mesiä on huomannut oppimisympäristöllä olevan vaikutusta ADHD-oppilaan oppimiseen. Fyysinen ympäristö pitää tehdä rauhalliseksi ja selkeäksi. Keskittyminen

voi hajautua tuntia haittaavasti esimerkiksi naapuriluokasta kuuluvan rumpujen soiton vuoksi.

Karjalainen ja Pirttikangas eivät kumpikaan ole kokeneet oppimisympäristön muuttamista omassa työssään tarpeellisenä. Karjalaisen mukaan tilojen muuttamisen mahdollisuus on varmasti monissa oppilaitoksissa muutenkin rajallista. Hänen mielestään laulunopetuksessa on oppimisympäristön suhteen helppoa. Tilat eivät ole täynnä viirikkeitä, jotka aiheuttaisivat oppilaille ärsykeitä. Laulunopetuksen ollessa usein yksilöopetusta sopii tämä opetusmuoto parhaiten myös oppilaalle, jolla on ADHD. Ryhmätilanteet aiheuttavat helposti häiriötekijöitä, jolloin keskittyminen saattaa herpaantua.

### 8.3.5 Yleisien opiskelutaitojen kehittäminen

Karjalaisen mielestä yleisien opiskelutaitojen kehittäminen on tärkeää kaikkien oppilaiden kanssa, oli diagnoosia tai ei. Samoja asioita, kuten asioiden kirjaamista muistiin, laulutunneilla olemista, aikatauluissa pysymistä ja muita yhteisiä pelisääntöjä opetellaan kaikkien lauluoppilaiden kanssa.

Myös Pirttikangas mainitsee yleisien opiskelutaitojen kehittämisen tärkeäksi, ja tämä pitää sisällään samoja Karjalaisen edellä mainitsemia asioita. Pirttikangas kertoo laulamiseen liittyvien positiivisten vaikutuksien oppilaan elämässä olevan hyvin kokonaisvaltaiset. Oppilas on Pirttikankaan mukaan saanut muihinkin elämän osa-alueisiin ryhtiä, saanut uudenlaisia ystäviä ja havainnut, että kannattaa tehdä sitä, mitä rakastaa.

Myös Mesiä uskoo, että oman instrumentin harjoittaminen ja opiskeleminen vahvistavat opiskelijan opiskelutaitoja, kuten ylipäättään kaikenlainen pitkäjänteinen ja järjestelmällinen toiminta, on se sitten musiikin opiskelua tai jalkapallon pelaamista. Impulsiiviselle oppilaalle pitkien kaarien ja tavoitteiden asettaminen, mikä ei häneltä luonnostaan tule, on suunnattoman hyödyllistä. Tämän avulla he oppivat huomaamaan oman kehittymisensä ja hahmottamaan suurempia kokonaisuuksia, mikä sitten kasvattaa oppilaan motivaatiota ja tuo onnistumisen tunteita. Laulunopettajan tehtävänä on osoittaa tämä kehittyminen oppilaalle. Mesiän mukaan taiteen perusopetuk-



sen piirissä yksilötunneilla voidaan opiskella myös yleisiä opiskelutaitoja, jotka auttavat oppilasta ryhmäopetuksen puolella tai muissa opetusmuodoissa. Opetussuunnitelmat pitävät sisällään samoja juonteita, joita opetetaan joka paikassa. Mesiä ei kuitenkaan ole ajatellut tietoisesti opiskelutaitojen kehittämistä erillisenä asiana, vaan ne sisältyvät opetukseen.

#### 8.4 ADHD-oireiden huomioiminen laulunopetuksessa?

Karjalainen kertoo haastattelussa oppilaan oireisiin huomion kiinnittämisen olevan epäolennaista laulutunneilla. Tärkeintä on Karjalaisen mukaan nostaa esille häiriötekijöiden sijasta oppilaan vahvuuksia. Omalla rauhallisuudella, säännöllisyydellä, napakkuudella ja selkeydellä voi laulunopettajana vaikuttaa oppilaan olemiseen tunneilla.

Myös Mesiä puhuu oppilaskeskeisen opetuksen puolesta, eikä oireita tule hänen mielestään huomioida eri tavoin kuin muidenkaan oppilaiden kohdalla. Opettajan tulee sopeutua jokaiseen tilanteeseen oppilaan vaatimalla tavalla. Mesiän mukaan oireet ovat osa yksilöä, ja yksilöt otetaan joka tapauksessa huomioon kokonaisuutena. Vuosien varrella silmä on kuitenkin tarkentunut esimerkiksi ryhmäopetustilanteissa siten, että ryhmästä erottaa, millaista kinesteettistä toimintaa yksilöittäin tapahtuu. Mesiä kokee ADD:n haastavammaksi hyperaktiivisuuden puuttuessa kokonaan, verrattuna ADHD-oireisiin. ADD-diagnoosiin liittyvät oireet sekoittuvat helposti siihen, että oppilasta ei kiinnosta, hän on laiska tai elämänhallinta on täysin hukassa oppilaan ollessa esimerkiksi jatkuvasti myöhässä. Mesiän mielestä myös ADD:sta tulisi tietää ADHD:n tavoin hyvissä ajoin. Asiasta tietämättömänä opettaja saattaa tehdä oppilaasta vääriä johtopäätöksiä hänen ollessa esimerkiksi impulsiivinen, kyvytön järjestelmällisyyteen tai kykenemätön säännölliseen harjoittelemiseen. Kyseessä on usein silti aiheesta kiinnostunut oppilas, mikä ei vain näy hänen opiskelutavoistaan johtuen ulospäin. Mesiä kuitenkin painottaa, että hän ei tee työssään analysointia eikä pohdi diagnooseja, vaan tekee havaintoja siitä, miten oppilas oppii ja jakaa sen mukaan tietoja siinä muodossa, miten oppilas pystyy ne vastaanottamaan. Olemme kaikki erilaisia oppijoita, joilla on omat vahvuutemme sekä haasteemme.

Pirttikangas havaitsee toisinaan oireita laulutunneilla, mutta kertoo oppilaan tunnistavan ne myös itse ja olevan asian suhteen hyvin analyttinen. Oppilas saattaa myös tunnin alussa kertoa päivästä ja siitä, jos keskittyminen ei ole ollut päivän aikana paras mahdollinen. Yleensä tällainen tilanne hyvin pian tunnin aikana unohtuu, kun oppilas keskittyy tekemiseen ja omaan ääneensä. Opettajana Pirttikangas pyrkii myös sulavasti siirtämään oppilaan fokuksen esimerkiksi väreihin, joita oppilas kokee musiikissa. Myös asioista suoraan puhuminen ja kysyminen, että mikä oppilaan mieltä painaa, on hyväksi koettu keino. Pirttikangas kokee, että tällaisissa tilanteissa täytyy toimia aina tilanteen vaatimalla tavalla.

Jääskeläinen korostaa, että kaikki oireet eivät varmasti päde kaikkiin ja kertoo ADHD:n pitävän sisällään paljon hyviä puolia. Riehakkuudesta ja heittäytymisestä on ollut hyötyä esimerkiksi kappaleidentekoprosessissa, jolloin flow-tilan saavuttaneena kappaleiden työstäminen on ollut vaivatonta. ADHD-oppilaat ovat myös yleensä todella luovia, ja esimerkiksi improvisaatio on Jääskeläiselle luontevaa ja siihen on helppo keskittyä. Vastavuoroisesti keskittymisvaikeudet saattavat välillä haitata opiskelua. Välillä Jääskeläinen kokee rasittavaksi sen, ettei hän pysty joka tilanteessa läsnä ja kokee kärsimättömyyttä. Turhauttavaa on myös se, että toisten kuunteleminen ja asioiden mieleen painaminen on joskus vaikeaa. Jääskeläinen kertoo myös huonon muistin olevan myös ADHD:n ikävimmistä piirteistä.

Suurin osa opettajista ja ystävistä Jääskeläisen mukaan tietää ADHD:sta, mikä helpottaa erilaisissa tilanteissa toimimista. Jääskeläinen myös kysyy hyvin paljon itse opettajilta, jos jokin asia jää epäselväksi keskittymisvaikeuksien vuoksi. Opettajien on hyvä muistaa ymmärtäväisyys ja kärsivällisyys. Jääskeläinen haluaa korostaa, että oppilaan tietynlainen käyttäytyminen ei ole huonoa käytöstä, vaan kuuluu ADHD:n piirteistöön. Jääskeläisen mielestä opettajan on silti tärkeää välillä tarkistella, että oppilas on ymmärtänyt asian, kuitenkin siten, ettei tilanteesta tule liian holhoava.

## 8.5 Laulunopettajan rooli ADHD-oppilaan tukemisessa

Pirttikangas kertoo laulunopettajan tärkeimmiksi ominaisuuksiksi lempeyden, pitkähermoisuuden, kekseliäisyyden ja huumorintajun. Intuitioon luottaminen oppilaiden kanssa on tarpeellista, ja Pirttikangas mainitsee tärkeäksi sen, ettei opettaja lähtisi

lokeroimaan ja tuomitsemaan ketään. Laulunopettajan ammattitaitoon kuuluu myös tärkeä kyky osata heijastaa oppilaastaan asioita oppilaalle takaisin lempeästi, muttei määräten sitä, minkälainen oppilaan tulisi olla. Pirttikangas kokee, että omalta osaltaan ikä on myös tuonut varmuutta ja luottamusta omaan itseen ja opettajuuteen.

Karjalaisen mielestä tärkein ominaisuus on halu tutustua erilaisiin ihmisiin ja olla avoin uusille tilanteille. Tämän kautta saa kokemuksia erilaisista tilanteista ja voi oppia hyvin paljon uutta opettamisesta. Laulunopettajan tärkein rooli on tukea ja kannustaa oppilasta harrastuksessaan ja järjestää hänelle positiivisia kokemuksia. ADHD-oppilaan kanssa läsnäolon ja hetkessä olemisen ja tekemisen tärkeys korostuu tunteilla. Kaikista hienointa ja palkitsevinta on, kun huomaa oppilaassa eri tilanteissa ilon ja onnistumisen riemun.

Myös Mesiä kertoo haastattelussaan oppineensa työskentelystä ADHD-oppilaiden kanssa hyvällä tavalla hetkessä olemista ja tilanteeseen tyhjällä mielellä menemisestä, suunnitelmallisuus taustalla vaikuttaen. Jouston varaa on hyvä olla, koska päivät ovat ADHD-oppilaan kanssa hyvin erilaisia. Tämä hetkessä eläminen on kaikille hyvä oppi, ettei jatkuvasti elä ja määritä elämäänsä tulevaisuuden kaarien mukaan. Tärkeintä Mesiän mukaan on muistaa sekä ADHD-oppilaiden opettamisessa, että yleisesti, ettei opettaja loisi itsellensä lukitsevia rutiineja. Tämä ominaisuus kuuluu pedagogisiin sekä opittavissa oleviin taitoihin. Laulunopettajan sekä kaikkien opettajien tulisi pedagogisesti avoimin mielin kohdata eri tilanteet. Mesiä korostaa aina, että laulunopetuksessa on kymmeniä eri tapoja opettaa sama asia, joista kokeilemalla oppilas tarttuu itsellensä sopivaan tapaan oppia. Laulunopettajan tulee osata analysoida ne tavat, jotka auttavat oppilasta juuri sillä hetkellä.

Kysyin myös Jääskeläiseltä laulunopettajan roolista ja tärkeistä ominaisuuksista oppilaan näkökulmasta, jos oppilaalla on ADHD. Tärkein piirre opettajassa on kärsivällisyys ADHD-oppilaan kanssa. Opettajan tulee välttää turhautuneisuutta niissä tilanteissa, joissa oppilas ei ymmärrä heti opetettavaa asiaa tai ei pysty keskittymään. Opettajan osoittaessa turhautuneisuutta oppilaalle voi jäädä hyvin huono mieli ja tyhmä olo itsestään. Tällä on suuri merkitys oppilaan motivaatioon ja itsetuntoon. Hyvä käytännön neuvo Jääskeläisen mielestä on, että tunteilla kannattaa muistaa vuorovaikutteinen ja toiminnallinen ilmapiiri sekä konkretialähtöinen ajattelutapa.

Jääskeläinen neuvoisi opettajia ottamaan selvää, mistä ADHD:ssa on kyse. Oppilaan tehtävänä ei ole ohjeistaa opettajaa siitä, miten hänen kanssaan tulee toimia ja millä tavalla hänen seurassaan tulisi olla. Opettajan tulisi myös välttää ennakkoluuloista asennetta ja stereotyypioiden rakentamista ADHD-diagnoosia kohtaan. Jääskeläinen toivoisi opettajien muistavan sen, ettei oppilas tee mitään tahallisesti ja kyse on sairaudesta eikä huonosta käytöksestä tai valinnasta. Suhtautumista oppilaaseen ei kuitenkaan pidä muuttaa, koska ADHD ei vaikuta ihmisen älykkyyteen millään tavalla.

## 8.6 Lisätiedon hakeminen laulunopetuksen tueksi

Karjalaisen mukaan lisäkoulutusta voi hakea avoimen yliopiston kautta ja erityispedagogiikkaa lukemalla. Kouluttautumalla, käytännön kokemusten kautta sekä kohtaamalla erilaisia ihmisiä voi omaa tietouttaan asioista laajentaa. Karjalainen kertoo, että erilaisia oppilaita kohdatessa tulee olla tietoinen siitä, mistä hakea tietoa ja kenneltä kysyä apua tarvittaessa, esimerkiksi työnohjauksen muodossa oppilaitoksissa. Rohkeasti kysymällä ja etsimällä tietoa selviää erilaisista tilanteista.

Pirttikankaan tehdessä Jyväskylässä varhaisiän musiikkikasvatuksen erikoistumisopin-toja, oli tuolloin jonkin verran puhetta erilaisista oppijoista. Pirttikangas kokee todella tarpeelliseksi, että nykypäivän koulutuksessa kiinnitettäisiin paljon enemmän huomiota erilaisiin oppijoihin sekä kehityopsykologian perusteisiin. Tämän koulutuksen tarpeellisuus korostuu, koska nykyään kohtaamme entistä enemmän erilaisia oppijoita ja tarvitsemme työkaluja näihin tilanteisiin. ADHD-diagnoosista Pirttikangas on keskustellut työkavereiden kesken ja saanut sosiaalisesta mediasta sekä erilaisista artikkeleista ja lehdistä lisätietoa aiheeseen liittyen.

Ensimmäinen paikka, mihin Mesiä ohjaa asiaa tutkivat, on ADHD-liiton sivut. Sivuilta löytää todella hyvää perustietoa sekä kirjallisuusvinkkejä asiaan liittyen. Jos ei varsinaisesti opiskele erityispedagogiikkaa, jää tietous Mesiän mukaan asiasta hieman pintaraapaisuksi. Jos kuitenkin tietää, mistä tiukan paikan tullen voi hakea tietoa, siitä on varmasti hyötyä. Tilanteet ovat kuitenkin hyvin yksilökohtaisia, joten mitään tarkkoja muotteja ei pysty kuitenkaan käyttämään kaikissa tapauksissa. Mesiä suosittelee erityispedagogiikan opintoja asiasta kiinnostuneille esimerkiksi yliopistoissa ja avoimen yliopiston puolella.

Metropolia tekee myös tiivistä yhteistyötä Resonaarin kanssa, joka on Helsingin Kulo-saassa toimiva musiikin erityispalvelukeskus. Oppilaat voivat käydä vierailulla, kuuntelemassa konsertteja tai käydä seuraamassa, millaista instrumenttipedago-giikka on silloin, kun kyseessä on esimerkiksi kehitysvammainen oppija. Mikä on mu-siikkipedagogiikan tai instrumenttipedagogiikan arvo näissä tilanteissa? Millaisista ar-voista pedagogiikka ylipäättään rakentuu? Ovatko tavoitteellisuus ja kurssitutkinnot siinä kohtaa tärkeitä vai mikä on se olennaisin asia? Tämä on monille oppilaille ollut silmiä avaava kokemus, ja ajattelu musiikkikasvatuksesta on muuttunut ja tuonut uu-sia näkökulmia.

## 9 Pohdinta

Opinnäytetyöni tavoitteena oli selvittää, millaisia haasteita ADHD:n omaavalla oppi-laalla voi mahdollisesti tulla vastaan laulutunneilla sekä millaisia haasteita laulun-opettaja voi kokea työssään ADHD-oppilasta opettaessa. Tämän lisäksi pyrin haastat-telujen avulla selvittämään, minkälaisia kokemuksia haastateltavilla oli ADHD-oppilaiden opettamisesta sekä hyviä käytännön vinkkejä, kuinka mahdollisesti laulun-opettaja ja myös muut opettajat voivat toimia ADHD-oppilaisiin liittyvissä opetusti-lanteissa. Lisäksi opinnäytetyöni tarkoituksena oli ihmisten tietoisuuden lisääminen erilaisista oppijoista sekä väärrien uskomuksien kitkemiseen liittyen aktiivisuus- ja tarkkaavuuden häiriöön.

Olen tyytyväinen työni tuloksiin ja siihen, että valitsin tämän aiheen. Koen aiheen olevan aina ajankohtainen ja uskon, että jokainen instrumenttiopettaja jossain vai-heessa työuraansa pohtii erilaisiin oppilaisiin liittyviä kysymyksiä. Toiveenani on, että opinnäytetyöni tuloksista voisi olla hyötyä instrumenttipedagogeille ja varsinkin lau-lunopettajille heidän kohdatessaan oppilaita, joilla on diagnosoitu ADHD. Uskon, että osa opinnäytetyöni tuloksista pätee myös muihin erilaisiin oppijoihin, koska koen tu-loksien osittain olevan myös yleispäteviä monissa eri opetustilanteissa.

Opinnäytetyöni teoriaosuuteen olen koonnut laajasti tietoa ADHD:sta ja koin aihee-seen tutustumisen olevan todella mielenkiintoista ja opettavaista. Uskon, että tähän teorian tietoon ja aiempiin tutkimuksiin perehtymällä moni instrumenttipedagogi saa kattavaa perustietoa ADHD-diagnoosiin liittyen. Tutkimuksen tuloksista kävi ilmi, että

useimmissa tilanteissa oppilas, jolla on ADHD, ei asiasta välttämättä kerro opettajalleen. Tällöin vaarana on, että opettajana teemme vääriä johtopäätöksiä oppilaasta tietämättä, mistä on kyse. Tiedon lisääminen auttaa instrumenttiopettajia työssään huomaamaan nopeammin, milloin mahdollisesti voisi olla kyseessä ADHD-oppilas ja hakemaan tämän myötä asiasta tietoa. Tiedon jakamisella ja asiasta avoimesti keskustelemalla löydämme keinot, joiden avulla omaa opetustyyliä voi mukauttaa ADHD-oppilaalle sopivammaksi.

Tuloksia tarkastellessani huomasin kaikkien vastaajien korostavan opettajan ja oppilaan välisen keskustelun tärkeyttä ja avointa suhtautumista asiaa kohtaan. Avoimella ja hyväksyvällä suhtautumisella voidaan saavuttaa opetuksessa mielestäni olennainen luottamussuhde oppilaaseen. Vankka luottamussuhde rohkaisee oppilasta kertomaan opettajalle, milloin esimerkiksi keskittyminen ei ole paras mahdollinen tai tunnilla käytävä asia on oppilaalle epäselvä. Saavuttamalla rohkaiseva ja luottamuksellinen ilmapiiri, ADHD-oppilas uskaltaa käyttää myös vahvuuksiaan, kuten esimerkiksi ihailtavaa läsnäoloaan, heittäytymistä improvisaatioon tai riehakkuuttaan luomalla esimerkiksi omia sävellyksiään.

Selkeys ohjeistamisessa ja palautteenannossa, konkretialähtöinen opetustapa, toiminnallinen lähestyminen sekä johdonmukainen kysymysten asettelu olivat kaikissa haastatteluissa esille nousseita asioita, jotka tulisi ADHD-oppilaiden kanssa ottaa huomioon. Tulokset osoittavat mielestäni sen, että nämä ovat asioita, jotka tulee muistaa kaikkien lauluoppilaiden kohdalla, mutta ADHD-oppilaiden kohdalla kuitenkin tiivistetyimmässä muodossa. Jotta oppilaan on helpompi keskittyä laulutunneilla käytäviin asioihin, tulisi laulunopettajan jättää puhuminen vähemmälle ja siirtää painopiste tekemiseen. Lauluteknisten harjoitteiden sitominen kontekstiin eli harjoitteluun kappaleisiin on tärkeää muistaa, jotta tekniset harjoitteet eivät jää irrallisiksi asioiksi. Tämä auttaa ADHD-oppilasta hahmottamaan teknisten harjoitteiden suoran hyödyn ja motivoimaan heitä harjoittelemaan tekniikkaharjoituksia myös itsenäisesti.

Laulutuntien rakenteeseen liittyen oli tuloksissa hieman hajontaa. Osa tuloksista osoitti, että noudattamalla rakenteellisesti samaa kaavaa voidaan vaikuttaa oppilaan keskittymiskykyyn. Tuloksista voi myös todeta, että saman rakenteen noudattaminen laulutunneilla ei ole kaikissa tilanteissa välttämätöntä. Nämä tulokset johtuvat var-

masti myös siitä, millaisesta oppilaasta on kyse ja mikä on esimerkiksi ADHD:n vaikeusaste. Laulunopettajan tulee itse arvioida oppilaskohtaisesti, onko saman rakenteen noudattaminen tarpeellista.

Samaa arviointikykyä tulee käyttää myös sen suhteen, millainen oppimistyyli sopii ADHD-oppilaalle. Tuloksista ilmeni, että kinesteettinen ja kuulonvarainen oppimistyyli ja näiden yhdistelmät voivat joissain tilanteissa olla ADHD-oppilaalle hyviä tapoja opetella esimerkiksi kappaleita. Kuuntelemisen yhdistäminen liikkeeseen voi auttaa keskittymiseen ja nopeuttaa opittavaa asiaa huomattavasti verrattaessa nuotteista lukemiseen. Toki tulee muistaa, että tämä tulos ei varmasti päde kaikkiin ADHD-oppilaisiin, vaan oppilaalla saattaa olla hyvin intohimoinen suhde nuotteihin. Musiikin kuuntelemisen sijaan oppilas voi suosia visuaalista oppimista käyttämällä kuvia, värejä tai mielikuvia oppimisen tukena. Keskusteleminen oppimistyyleistä ADHD-oppilaan kanssa voi auttaa laulunopettajaa suuresti laulutunnin sisällöllisiin kysymyksiin ja materiaalivalintoihin liittyen.

Oppilaan motivaatioon vaikuttaa suuresti myös kannustaminen. ADHD on aiemmin saattanut aiheuttaa epämiellyttäviä kokemuksia esimerkiksi koulumaailmassa jättäen jälkiä oppilaan itsetuntoon. Lauluharrastuksen parista saaduilla positiivisilla kokemuksilla ja kannustavalla palautteella voi olla suuri merkitys oppilaan harrastusmotivaatioon sekä muuhun oppimiseen. Vahvistamalla ADHD-oppilaan itsetuntoa uskaltaa hän paremmin hypätä uusiin haasteisiin ilman, että epäonnistumisen pelko ja aiemmat huonot kokemukset rajoittaisivat häntä.

Verratessani teoriaosuutta haastattelujen tuloksiin huomasin aihepiireissä samankaltaisuutta, mutta myös poikkeavuutta. Nämä tulokset toivat opinnäytetyöhöni myös uusia näkökulmia ja ajattelemisen aihetta. Totesin tutkimustuloksia tarkastellessani, että opinnäytetyöni aiheeseen ei ole yhtä ainutta oikeaa vastausta. Tämän koen johtuvan siitä, että niin kauan, kun maailmassa on erilaisia oppilaita ja opettajia, niin paljon on myös erilaisia vastauksia, näkökulmia, oppimistyyliä ja opetustapoja olemassa.

Tämä oli mielestäni merkittävin opinnäytetyöni tulos ja asia, joka nousi esille haastateltavieni vastauksista. Haastateltavien vastauksissa korostui oppilaskeskeinen ja op-

pilaan yksilöllisistä lähtökohdista lähtevä opetustyyli, joka onneksi tänä päivänä pääosin toteutuu musiikkioppilaitoksissa eri koulutusasteilla. Erästä haastattelusta kävi kuitenkin ilmi näkökulma, jonka mukaan varsinkin taiteen perusopetuksen opetussuunnitelmassa esiintyy jonkin verran epädemokratiaa. Ajattelutapa, jonka mukaan taiteen perusopetuksen tärkein päämäärä on tutkintoihin tähtääminen ja tavoitekeisyys, voi joissain tilanteissa vaikuttaa musiikkia harrastavien lasten ja nuorten musiikkiharrastukseen negatiivisesti. Tällä en tarkoita sitä, etteikö tavoitteiden asettaminen olisi hyvä asia. Monien oppilaiden kohdalla tavoitteiden asettaminen motivoi oppilasta musiikkiharrastuksessaan eteenpäin, mutta koen, että jouston varaa ja oppilaskeskeistä näkökulmaa taiteen perusopetuksen opetussuunnitelmaan kaivataan. Tämä joustavuus palvelee kaikkia musiikkia harrastavia ja varsinkin erilaisia oppijoita. Kun tutkintoja mukautetaan ja etsitään jokaiselle oppilaalle sopivimmat oppimistyylit ja reitti tavoitteiden saavuttamiseksi, oppilaat saavat tasavertaiset lähtökohdat musiikin harrastamiselle ja sitä kautta jopa tulevalle ammatille. Elämme tällä hetkellä asian suhteen suurta murroksen aikaa taiteen perusopetuksen opetussuunnitelman uudistuessa ensi vuonna, ja varmasti myös erilaisten oppijoiden huomioiminen opetuksessa asetetaan uuteen tarkasteluun eri musiikkioppilaitosten opetussuunnitelman suunnittelussa.

Olen opinnäytetyötä tehdessäni paljon miettinyt myös instrumenttiopettajan valmiuksia liittyen erilaisiin oppijoihin. Varmasti käytäntö ja tuleva työelämä opettavat eniten, ja laulunopettajan tulee joka tapauksessa mukautua ja löytää lukitsevien rutiinien sijaan monia eri tapoja opettaa sama asia. Silti asiaa voisi mielestäni käydä läpi jollain tasolla instrumenttipedagogiksi opiskellessa. Tällä voisi vaikuttaa siihen, että tulevat instrumenttipedagogit oppisivat tunnistamaan, mistä on kysymys, tietäisivät mistä tarvittaessa voisi hakea lisätietoa ja jatkokoulutusta ja oppisivat huomaamaan erilaisten oppijoiden tuomat positiiviset puolet opettajuuteemme.



## Lähteet

ADHD-tietoa. ADHD-liitto ry. 2016. Viitattu 26.10.2016. <http://www.adhd-liitto.fi/adhd-perustietoa>.

Hirsjärvi, S. Hurme, H. 2000. Tutkimushaastattelu. Teemahaastattelun teoria ja käytäntö. Helsinki:Yliopistopaino.

Hirsjärvi, S., Remes, P. & Sajavaara, P. 2009. Tutki ja kirjoita. Helsinki:Tammi.

Huotilainen, M. & Särkämö, T. 2012. Musiikkia aivoille läpi elämän. Suomen Lääkärilehti 17/2012 vsk 67. Viitattu 15.12.2016. [http://www.helsinki.fi/behav/valinnat/psykologia\\_sarkamo\\_huotilainen\\_2012.pdf](http://www.helsinki.fi/behav/valinnat/psykologia_sarkamo_huotilainen_2012.pdf).

Juusola, M. 2014. Musiikki auttaa ADHD-lasta keskittymään. HS-tiede. Viitattu 30.10.2016. <http://www.hs.fi/tiede/a1399863714140>.

Lehtokoski, A. 2004. Aikuisen ADHD ja aivojen arvoitus. Helsinki:Tammi.

Michelsson, K., Miettinen, K., Saresma, U. & Virtanen, P. 2003. AD/HD nuorilla ja aikuisilla. Jyväskylä: PS-kustannus.

Michelsson, K., Saresma, U., Valkama, K. & Virtanen, P. 2000. MBD ja ADHD-diagnosointi, kuntoutus ja sopeutuminen. Jyväskylä:PS-kustannus.

Myllykoski, M., Melamies, N. & Kangas, S. 2004. Itsenäistyvä nuori ja AD/HD. Jyväskylä:PS-kustannus.

Pelham, W., Waschbusch, D., Hoza, B., Gnagy, E., Greiner, A., Sams, S., Vallano, G., Majumbar, A. & Carter, R. Journal of Abnormal Child Psychology. Music and video as distractors for boys with ADHD in the classroom: Comparison with controls, individual differences, and medication effects. Viitattu 15.12.2016. <http://link.springer.com/article/10.1007%2Fs10802-011-9529-z>.

Salakari, A. & Virta, M. 2012. ADHD-aikuisen selviytymisopas-tutkittua tietoa ja käytännön vinkkejä. Helsinki:Tammi.

Tilastokeskus, Virsta-Virtual Statistics. Haastattelutavat-teemahaastattelu. Viitattu 9.11.2016. <https://www.stat.fi/virsta/tkeruu/04/03/>.

Tuomi, J. & Sarajärvi, A. 2004. Laadullinen tutkimus ja sisällönanalyysi. Helsinki:Tammi.

Tutkimuseettinen neuvottelukunta. Hyvän tieteellisen käytännön loukkaukset. Viitattu 15.12.2016. <http://www.tenk.fi/htk-ohje/htk-loukkaukset>.

Vilkkä, H. 2005. Tutki ja kehitä. Helsinki:Tammi.

## Liitteet

### Liite 1. Haastattelukysymykset

#### Taustakysymykset:

- Ikä?
- Missä opetat tällä hetkellä?
- Työkokemus/taustat?
- Työkokemus ADHD-oppilaiden opettamisesta?
- Koulutus? Erityispedagogiikka? Mahdolliset lisäkoulutukset?

#### Kuinka ADHD-diagnoosi ilmeni ensi kerran laulutunnilla?

- Kertoiko oppilas asiasta itse vai havaitsitko myöhemmin tunneilla?
- Mistä päättelit asian?
- Jos oppilas ei kertonut, kysyitkö asiaa häneltä itseltään?

#### 1. Millaisia asioita laulunopetuksessa tulee huomioida, jos oppilaalla on ADHD?

- Millä tavalla ADHD on syytä ottaa huomioon laulutunnin rakenteessa: lauluteknisesti ja harjoitusten osalta? Tuleeko omaa luontaista opetustyyliä mukauttaa?
- Millaisia asioita tulee huomioida laulutunnin suunnittelussa ja materiaalivalinnoissa?
- Miten otat huomioon ADHD:n ohjeistamisessa, palautteenannossa sekä kannustamisessa?
- Kuinka tavoitteellista laulunopiskelun kannattaa olla? (Pitkä tähtäimen tavoitteet?)
- Käytätkö oppimiseen liittyviä apukeinoja opetuksessa? (Moniaistikanavaisen opetuksen hyödyt: kuvia, värejä, isompaa fonttia, toiminnallisuus/liike, tieto- ja viestintätekniikka=opetusohjelmat, virtuaaliset oppimisalustat, pelit, nauhurit)
- Oletko tehnyt muutoksia oppimisympäristöön? Onko jokin asia luokassa aiheuttanut oppilaalle ärsykeitä?
- Täytyykö opetuksessa kiinnittää huomiota myös yleisien opiskelutaitojen kehittämiseen? (Kuinka laulutunneilla ollaan? Asioiden kirjaaminen muistiin? Aikataulussa pysyminen ja myöhästely? Yhteisiä pelisääntöjä?)

#### 2. Mikä laulunopiskelussa voi olla haastavaa ADHD-oppilaalle? Miten nämä haasteet ilmenevät?

#### 3. Oletko havainnut oppilaallasi tarkkaavuudenhäiriöön liittyviä oireita? Tuleeko oireisiin mielestäsi kiinnittää kuinka paljon huomiota vai ei ollenkaan?

**4. Millaisia taitoja laulunopettajalla tulee olla ADHD-oppilaan kohtaamista varten? Laulunopettajan rooli oppimisen tukemisessa?**

**5. Lisäkysymykset:**

- Tiedätkö, onko oppilaalle laulunopiskelusta ollut hyötyä elämän eri osa-alueissa? Jos on, niin millaisia?
- Mitä olet itse oppinut työskentelystä ADHD-oppilaan kanssa?
- Mistä laulunopettaja voi tarvittaessa hakea lisäkoulutusta?
- Oletko hakenut itse lisätietoa ADHD:sta? Millasta tietoa ja mistä olet sitä etsinyt?